



寒い日がまだまだ続きますが、暦の上ではもうすぐ春です。幼児さんは毎朝登園後に、園庭を走り体づくりに取り組んでいます。その積み重ねが風邪の予防にもつながってほしいと思います。ここにきてインフルエンザBが、またチラホラ聞こえてくるようになっていきます。ウイルスは、湿度40%を下回ると活性化してしまいます。寒くて暖房をつけている部屋は、あっという間に乾燥しますので加湿器の使用や、部屋に洗濯物を干して乾燥に気をつけましょう。

2月の予定

- 2月1日(木) 1歳身体計測
- 2月2日(金) 2歳身体計測
- 2月5日(月) 3歳身体計測
- 2月6日(火) 4歳身体計測
- 2月7日(水) 5歳身体計測
- 2月8日(木) 0歳身体計測

〈予防接種の受け忘れはありませんか?〉

らいおん組さんはMR2期の公費での接種期間が3月末までとなっています。

4種混合・Hib・肺炎球菌の追加、MR（風疹・麻疹）日本脳炎等受け忘れがないか母子手帳を確認してください。

身体を冷やさない3つの習慣

- ①朝食を食べる。
起きてすぐには、体のエンジンがかかりにくいので、温かい朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けをします。
- ②早寝をする。
睡眠不足になると、脳が「まだ寝たい」と考え体温を下げてしまいます。また、自律神経が乱れ体温調節が狂います。
- ③運動をする。
冬は外出も減り、運動不足になりがち。身体を動かす遊びをしましょう。

花粉症対策、していますか?

くしゃみや目のかゆみなど、花粉症の症状が始める季節になりました。外出時はマスクやメガネを掛ける、空気清浄機を利用する、規則正しい生活をする、室内に入るときは花粉を払い落とす、洗濯物や布団を室内に干すなど、花粉症対策をして、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。

あねがい

4・5歳児の保護者の方へ

聴力検査で病院受診を勧められた方は、受診用紙をお渡ししていますので、出来るだけ早く受診し検査を受けましょう。また受診結果票の提出もお願いします。

