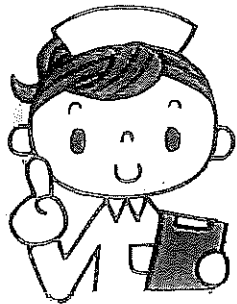


健康だより

2025年 2月
ともしび保育園

厳しい寒さのなかでも子どもたちは元気いっぱいです。1月下旬から2月は1年で最も寒くなる季節です。環境づくりに気を配り、体調の変化に注意していきます。お子さんの小さな変化でも気になることがあれば保育園にお知らせください。



地域では、
感染性胃腸炎、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザ A
新型コロナウイルス感染症が流行っています。

<花粉症対策>

花粉症の方にはつらい季節です。子どもの花粉症は年々増えています。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなる、肌の荒れやかゆみなどの症状が出ます。症状が強い時には早めの受診をお勧めします。

衣服につけない！ 持ち込まない！ 体の中に入れない！ が対策のポイントです。

・つるつるした素材の服を着る



・帽子をかぶる



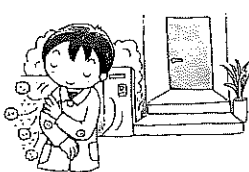
・マスクをする



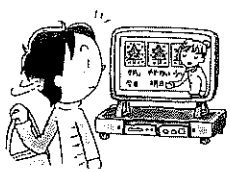
・手洗いうがいをする



・家に入る前に払い落とす



・天気予報で花粉量をチェックする



<子どもの肌を守る冬のスキンケア>

子どもの肌は乾燥しやすく、とくに空気の乾燥するこの季節は肌トラブルを起こしやすいです。冷えや手洗い後に拭き残しがあると、しもやけ、あかぎれやひび割れになってしまうこともあります。

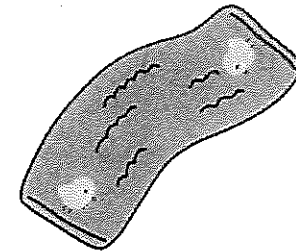
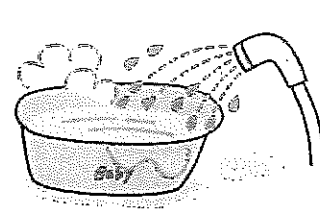
★お風呂はぬるめのお湯で

★刺激の少ない石けんをよく泡立てましょう。

★手のひらでやさしく洗い、石けんはしっかり落としましょう。

★タオルなどでやさしく、押さえ拭きしましょう。

★お風呂上りには水分補給や保湿をこころがけましょう。



<2月5日は笑顔の日>

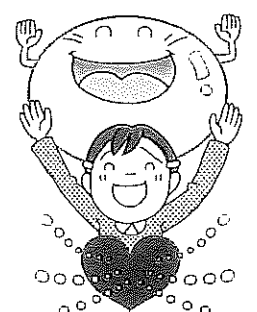
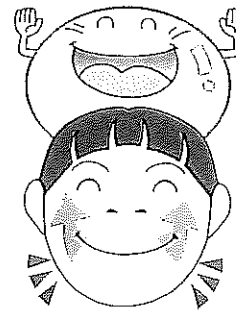
★笑いの効果～笑ってわらって

・免疫力が上がる

・筋力アップ

・幸福感を感じる

・ストレス解消



記憶力や免疫力が上がるなどの効果もあります。
笑って過ごす1年でありますように！