



2月保健だより



令和 2年1月31日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

背すじぴん！で元気

寒くなるとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。筋肉や骨の発育が十分でないと怪我につながります。正しい姿勢は消化吸収力がアップし成長につながり、良い噛み合わせが保たれる、ボディーバランスも保たれるなどといわれています。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじピン！は気持ちがいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えます。



家族みんなでガラガラうがい

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですよ。まずはお父さんお母さんがやってみせるのがいちばん！外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってみてください。風邪の予防として効果的に行うには、最初にブクブクうがいをして口の中の雑菌を洗い流してからガラガラうがいを行うのがよいようです。みんなでガラガラすれば、風邪なんかこわくない！小さい子は、口に含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。



5日（水）乳児検診
6日（木）身体測定

子どもでも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生頃からと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

①水っぽい鼻水が続く ②くしゃみが出る ③鼻づまり ④目をこする・かゆがる・充血など

花粉症と診断されたら、花粉の飛ぶ時期は布団を外に干さない、部屋入る時は服に付いた花粉を払う、外出した後は入浴やシャワー浴をして花粉を洗い流す、濡れタオルで顔を拭くなどしましょう。



1月の報告

1月はインフルエンザ・溶連菌感染症の発症がありました。これからも寒い日が続きます。手洗いうがいを忘れずに人込みへのお出かけの際はマスクを着用するなどし感染予防を行いましょう。