

2月保健だより

令和4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

節分の豆を健康に食べましょう

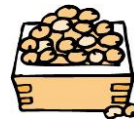
節分にまく煎り豆は、家の中の邪気を祓い福を呼び込むといいますが、煎り豆を食べると健康（まめ）になるといわれています。

大豆の栄養素には

イソフラボン＝便秘解消、美白

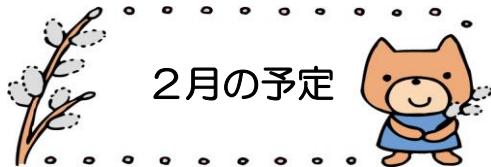
レシチン＝記憶力や学習機能の向上に効果がある

サポニン＝基礎代謝や免疫力のアップ、疲労回復、血行促進



豆をまいて厄を祓い豆を食べて健康にも気をつけましょう。

* 3歳未満の子どもは窒息の危険性があるので誤飲に注意し、安全を第一に考え豆まきを楽しんでください。



2月の予定

1日（火）身体測定

2日（水）乳児検診

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、最近は低年齢化の傾向にあり、早い子どもでは0歳の春の花粉を浴びたことで1歳で発症する場合があります。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、しばらく様子を見るのではなく早めの病院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、外出した後は手洗い、うがい、洗顔や入浴・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月は感染性胃腸炎が3名、ヘルパンギーナ感染症が1名の報告がありました。オミクロン株の感染が青梅市でも急拡大しています。発熱やせき、のどの痛み、嘔吐、下痢等の症状がみられるときは登園を控えるようにしてください。