



2月保健だより

社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

節分と健康 ～豆まきで元気な体づくり～

節分は「季節の変わり目」を意味し、昔から病気や災いを追い払う行事として親しまれています。今年も元気いっぱい節分を楽しみながら、健康について考えてみましょう！



① 豆まきで邪気払いと健康の祈り

豆まきは「鬼＝病気や災害」を追い払い、健康で幸せに過ごすことを願う行事です。豆まきをして元気に過ごせる1年を祈りましょう。

② 節分の豆は体にもいい！

節分で使う「炒り大豆」には、体や血を作るたんぱく質、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。大豆には病気や災難を跳ね返す力があります。

③ 手作りの豆入れもおすすめ

お子さんと一緒に折り紙や紙コップで豆入れを作ると、節分がもっと楽しくなります。豆を投げた後は、きちんと片付けることも学びましょう。



2日（月）身体測定

4日（水）乳児検診



子どもの花粉症について

5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%の子どもが花粉症になるというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫と油断しがちですが、花粉症の症状が続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

花粉症の三大症状⇒くしゃみが出る・鼻水、鼻づまりが続く・目をこする

★口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなります。

★なかなか寝ない

★日中元気がない、機嫌が悪い

息苦しさのためによく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、機嫌が悪くなったりすることもあります。小学生になると、授業に集中出来ないこともあります。

花粉を家に持ち込まないために

外干しをしない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外の干すのは控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いで、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付にくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

1月の報告

1月の感染症は、突発性発疹が2名、感染性胃腸炎が4名、水いぼが1名でした。寒いので家の窓を閉め切っていませんか？長時間換気しない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚染されています。寒いですが感染予防の為に換気に心がけましょう。