



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的の祈り

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月の予定

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なだけでなく、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、花粉が付き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も換気に心がけましょう。