

2月 ほけんだより



厳しい寒さの中でも、子ども達は毎日元気いっぱいです。寒さに負けず体を動かしています。感染症に気をつけ、お子さんのみならず、ご家族そろっての体調管理をお願いします。体調を崩さないよう、環境に気を配り、丈夫な体を作って寒い季節を元気に乗り切りましょう。

花粉症について

まだ冬真っ盛りではありますが、そろそろ花粉症の季節がやってきます。乳幼児の花粉症患者も年々増加しているそうです。花粉症で最も多い「スギ花粉症」は、2月ごろから飛散が始まります。ニュースや天気予報などでも花粉情報を伝えているので、こうした情報もうまく利用して、花粉の季節を乗り越えましょう。

花粉症の主な症状

鼻水 鼻づまり くしゃみ

目の充血 かゆみ



その他> のどのイガイガ感・のどや耳の奥のかゆみ・体のだるさなど

症状が出る前に「予防」に努めることが大切です。疑わしい症状のあったときはひどくなる前に受診しましょう。長期にわたるアレルギーの体質改善の薬はご家庭での服用をお願いします。

年長児(ひまわり組)のみなさんへ

① 予防接種について

MR(麻しん・風しん)2期

予防接種を就学前に受けましょう。例年、3月の駆け込み接種が多いです。余裕を持って、早めに済ませましょう。

② 小学校入学に向けて

小学校の登校時間(登校班の集合時間)をご存知ですか? 間に合う時間に起きていますか? 身支度や朝食の時間を考え、起床時間を“小学校時間”にシフトしていきましょう。



水分補給のタイミング

・起床時

・運動の前後

・食事やおやつの時

・お風呂に入る前と後

・就寝前

