



2月 ほけんだより



2024年2月1日発行
新川崎みらいのそら保育園

真冬の冷たい風にも負けず、元気いっぱい外遊びを楽しむ子どもたち。先生たちも負けにくいくらい元気に過ごしていきたいと思います。まだまだ様々な感染症が流行していますので、生活リズムを整え、手洗いや換気などの感染対策を続けていきましょう。

豆まきは注意と工夫を！

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせることや、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

◆ 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。

◆ 水分を一緒にとる

のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。

こんなものにも要注意！



いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないようにしましょう。



2月20日はアレルギーの日 アトピー性皮膚炎について

乳幼児の顔や胸のところにかゆみを伴った湿しんが見られ、その後全身に広がります。よくなったり、悪くなったりを繰り返すのが特徴です。

<原因>

- ① アレルギー性の体質（アトピー素因）があること。
- ② 皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすく、刺激に弱い皮膚であること。

Point1

スキンケア

皮膚を清潔にして保湿剤でうるおいとバリア機能を守る。

掃除や換気でほこりやカビなど炎症を悪化させるものを取り除く。

Point2

刺激を取り除く

Point3

塗り薬による治療

炎症がひどいときは、受診しステロイドの塗り薬を使用する。

寒くても外遊び！

冷たい空気に触れる、太陽の光を浴びると五感を刺激される。

脳が活性化すると
体力・免疫力の向上
生活リズムを整える

ご家庭でも一緒に体を動かして楽しんでみてください！

冬のあせもやとびひについて

“あせも”や“とびひ”は夏だけではありません！厚着や暖房であたためすぎて、冬になるお子さんも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができたという例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿疹がなおりにくいと言われるので、早めに受診し対応しましょう。

<予防策>

- 厚着しすぎない
- 室温の調節はこまめに行う
- 汗をかいたら拭き、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔にする
- 保湿をして肌のバリアを保つ



1月の報告

今月はインフルエンザA型の流行がありました。その他インフルエンザB型、溶連菌感染症の発生もありました。

- 身体測定：9日(3-5歳) / 11日(1,2歳) / 12日(0歳)

2月の報告

- 身体測定：9日(1,2歳) / 13日(3-5歳) / 15日(0歳)
- 保健指導：13日「正しい手洗い」(3-5歳)
- 健康診断：27日(全クラス)

