



今年は2月2日が節分でしたね。園でも子どもたちが鬼を怖がったり、やっつけたりと元気な姿をみることができました。春の気配を感じられるようになってきましたが、まだまだ寒さが続きます。風邪や感染症に負けないように丈夫で健康な体作りを心掛けていきましょう。

鼻水を上手にかめるようになる方法

～お鼻「チーン」できるかな～



①まず、ろうそくを消すようにふっと息を吐くことを教えます

※実際にティッシュペーパーを顔の前にたらしたり、手をかざしたりして、息が吐けている事を確認します

②上手に出来たら、次に口をギュッと閉じたまま①をする

これがお鼻「チーン」です。ご家庭でもやってみられて下さい。早い子どもさんではこのやり方で1歳過ぎたら鼻かみが上手に出来るようになります。

子どもも花粉症になる??

昔は聞かなかった子どもの花粉症。

最近では花粉症を発症される子どもさんもいます。

主な症状はくしゃみ・鼻水・目のかゆみですが、

子どもは鼻のつまりに悩む事も…

また目の充血や目の周りのむくみなどを発症

するケースも多く見られます。



外出から戻ったら衣服についた花粉を払い落と

し、手や顔を洗うことでずいぶん違います。症状

がひどい場合は医師に相談してみると良いでしょう。

家族みんなでガラガラうがい

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばんです！

外から帰ってきたらすぐ『一緒にやろう』とお子さんを誘ってみて下さい。

小さい子は口に含んで『ぺっ』と吐き出すだけでも効果がありますよ。



<1月の感染症状況>

ひかり組・・・アデノウイルス感染症 2名

感染性胃腸炎 1名

にじ組・・・アデノウイルス感染症 2名