



# 2月 ほけんだより

R6.2.9 看護師

厳しい寒さの中でも、子ども達は毎日元気いっぱいです。寒さに負けず園庭を走り回っている姿がみられます。暦の上では「立春」をむかえ、春の始まりとなりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。感染症に罹らないよう、免疫力アップのためにも生活リズムを整え、元気に過ごしていきましょう。



## 花粉が飛び始める時期となりました

◎主な花粉の飛散時期 地域により異なります  
スギ科/1月~4月、ヒノキ科/2月初~5月初  
イネ科/3月末~10月半ば

花粉症の季節が近づいてきました。  
毎年子どもたちに多く見られるのは、鼻炎症状と目の症状です。

鼻炎の症状…鼻のかゆみや水っぽい鼻水など  
目の症状…目の充血や目の周りのむくみなど



### <花粉症対策>

- 外出の際は、マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- 表面がすべすべした素材のコートを着用する。
- 玄関を開ける前に、衣類や髪をよく払ってから入室し、手や顔を洗うことでずいぶん違ってきます。
- 花粉が飛びはじめる少し前から、予防的に薬を使いはじめると症状が軽くてすみます。外出前に目薬や点鼻薬を使用するのも有効です。
- 日頃から規則正しい生活をして体調を整えておくことも大切です。

### <1月の感染症状況>

ひかり・・・突発性発疹	1名
にじ・・・インフルエンザA型	1名
そよかぜ・・・インフルエンザB型	1名
アップル・・・インフルエンザB型	1名
チェリー・・・アデノウイルス感染症	1名
溶連菌	1名
オレンジ・・・溶連菌	1名
インフルエンザB型	1名

寒さやウイルスと戦える体に!

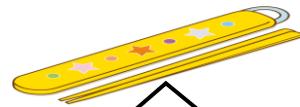


## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を上げ、腸を刺激して排便を促す大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!  
ごはんでもパンでもお芋でもシリアルでも麺でも OK!脳にエネルギーを与えましょう。
- ② タンパク質で体温を上げる  
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品やハム、ウインナー、卵、納豆、豆腐で活力を。
- ③ 野菜や果物でビタミンを補給  
味噌汁やスープの具でも、バナナやプルーンなどカットしたまま食べられるものでも OK

温めるだけ、カットするだけ、並べるだけでも食べられるものをいくつか用意すると便利です ♡



立派な1品じゃなくてもある程度の栄養とカロリーが摂れ、お腹がふくらめばよし!の心意気で。