

2月 ほけんだより

R7.1.27 看護師 吉武



気温が低い日が続いていますが、子どもたちは寒さに負けず園庭を走り回り、元気いっぱいの姿がみられます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。まだまだ厳しい寒さが続きますが、インフルエンザなどの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。

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。

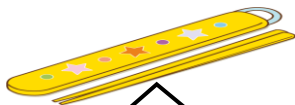
② タンパク質で体温を上げる

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、バナナやブルーベリー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。



花粉症



◎花粉症の季節が近づいてきました。九州地方は2月上旬から花粉のシーズンが始まるとのことです。また、飛散量も多いと予測されています。

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。
- ・花粉が飛びはじめ少し前から、予防的に薬を使い始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・・・インフルエンザ A	5名
そよかぜ・・・新型コロナウイルス感染症	1名
インフルエンザ A	1名
アップル・・・インフルエンザ A	4名
インフルエンザ B	2名
チェリー・・・マイコプラズマ肺炎	1名
職員・・・インフルエンザ A	1名