



2月ほけんだより

2024年2月1日
晴見保育園

旧暦では2月を「如月」。語源には寒さで着物を重ねる「**衣更着**」、季節が陽気になり始める「**気更来**」等があります。2月4日は立春。気温が低く乾燥した日が続く中、かすかに春の気配も感じられるようになってきました。寒さに負けず、子どもたちが元気に笑顔で過ごせるよう、体調管理が必要です。そのため、生活リズムを整え、免疫力アップにつなげましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分。豆まきは楽しい行事ですが、入り豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。喉に詰まらせたり、誤嚥を生じることがあります。家の中にまいた豆にも注意が必要です。

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。



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。



● **水分をいっしょにとる**
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

冬も外で一緒に遊ぶ時間を

3～6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。遊びを通じていろいろな動きを経験することで、運動能力の基礎が作られます。寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さんと外遊びを楽しんでください。



多様な遊びの経験を

走る、登る、回る、ぶら下がる、すべるなど全身を使いましょう。投げる、蹴る、積木などの動きができる遊び道具を取り入れるのも○。

1日1時間を目安に

興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間をとってあげましょう。

ケガをしないように、注意して見守りましょう

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりには、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう



風邪薬

よくあるかんちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



2月の0歳児健診

2月8日(木)
13:00頃～



自転車に乗せるときのルール

道路交通法では自転車の2人乗りは禁止されていますが、都道府県の条例によってチャイルドシートをつけた自転車には6歳未満の幼児を2人まで乗せることが許されています。チャイルドシートは必ず自転車販売店で取りつけてもらい、子どもにはヘルメットとシートベルトを正しく着用させてください。

