2025年2月1日 晴見保育園



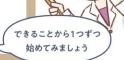
暦の上では立春。寒さはまだ厳しいですが、子どもたちは元 気に体を動かしています。冷たい空気に触れることで自律神経 は鍛えられ、丈夫な体を作ります。お家でも天気の良い日は積 極的に外遊びをしましょう。

立春を境に日中は暖かくなっていき、寒暖の差が大きくなり ます。気温に合わせて衣服調整をし、汗をかいたあとの着替え も忘れずにしましょう。手洗い・うがい・早寝早起きで体調管 理し、しっかり栄養を摂って元気に過ごせるといいですね。



生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる 可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも 今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうち から毎日の生活を見直していきましょう。

- 🥏 栄養バランスよく、3食食べる
- ▽ 適度な運動をする
- 🥏 たっぷり寝る
- ストレスを上手に発散する





くお知らせ>

0歳児健診

2月18日(火) 10:00~です

ホクナリンテープ(ツロブテロール貼付剤)って??

「咳が出ているから家にあるホクナリンテープ貼っておこう」お子さんが少しでも苦しくな いようにと気軽に使うことがあるかもしれませんね。この薬は気管支拡張剤。ヒューヒュー・ ゼーゼーといった気管支狭窄症状に効果があり、呼吸を楽にする薬です。咳を止める効果は ないため、咳止めとして使用することは避けましょう。薬には副作用もあります。テープを 貼る前にもう一度、症状の確認をし、心配な時は医師に相談しましょう。

●○インフルエンザ○(

インフルエンザって?

咳やくしゃみなどによって感染 し広がる病気で、毎年多くの感 染者が出ます。悪寒、急な発熱、 関節痛に続き、下痢、嘔叶、咳、 くしゃみ、喉の痛みなどの症状 が見られます。放っておくと周 りへの感染を広げるだけでな く、合併症の危険も伴うので、イ ンフルエンザの症状かなと思っ たら医療機関で診てもらいまし よう。

インフルエンザに なってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断 してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起 こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感 染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が 引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養 しましょう。



子どもの 花粉症について

花粉症の症状は、鼻水・鼻づまり・目の痒 み・くしゃみ等が主なものです。子ども の場合は鼻づまりと目の痒みに現れるこ とが多いようです。鼻づまりは、見た目 では分かりにくいので、口呼吸が多くな っていないか観察しましょう。花粉症の 症状は風邪の症状にも似ているので、

> 気になる時は早めに 受診しましょう。



╎╻╗╻╒┍╻╗╻╒┍╻╗╻╒┍╻╗╻╒┍

生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、 毎日の生活リズムを整えることが大切で す。寝起きや就寝、食事の時間を決め、そ れを習慣付けるために家族揃って続けて いきましょう。お子さまと一緒に、健康的 な生活を目指しましょう。



