



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。

＜お知らせ＞
0歳児健診

2月18日(火)
10:00~です



生活習慣病

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



できることから1つずつ
始めてみましょう

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、嘔吐、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ょう。

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。

