

ほけんだより 2月

一年の中で最も寒い時期になりましたね。冷たい空気にふれることで自律神経が整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。怪我や感染症に気を付けながら寒い冬を元気に乗り切りましょう。

正しい手洗いで感染予防

まだまだ厳しい寒さが続くこの時期は、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなど感染症が流行しやすい時期でもあります。免疫力を高めるためにも規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、感染症予防の基本は手洗いとうがいです。寒いと雑になりがちですが、外出後や食事前などしっかり手を洗い、感染症予防に努めましょう。

じょうずな手の洗いかた				
しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。				
1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじゅくじゅくしている



なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

3歳以降の肥満に要注意!!

近年、食文化の欧米化により、肥満傾向の子供が増えてきています。3~6歳にかけて太ってきた場合、そのまま肥満につながり治りにくくなります。就学前に規則正しい食習慣を身につけ、生活習慣を改善するようにしましょう。

食生活の見直しを

- ・朝食をしっかり食べる。
- ・糖分や油分が多いものを控える。
- ・よく噛んで食べる。
- ・早食い・ながら食いを避ける。
- ・スナックやジュースを摂りすぎない。



意識的に体を動かして

肥満気味の子どもは、体を動かすことを避ける傾向があります。

本人の好きな遊びで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。