

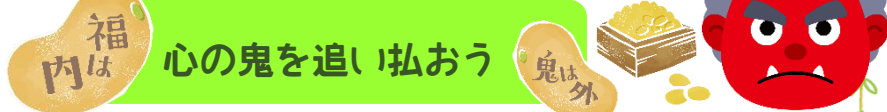
ほけんだより2月

R5年2月 石畑保育園

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日？…もしかして!」。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう!

1月の保健行事

- ・2月7日(火) 0歳児健診
- ・発育測定予定日
- ひよこ(7日)あひる(20日)
- りす(15日)うさぎ(16日)
- ばんだ(16日)
- きりん(14日)
- ★発育測定日は都合により変更になります。ご承知ください。



「鬼は外!福は内!」と豆をまく、この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう!1日の終わりに、「今日もいっぱい頑張った!」と自分をほめてあげるのです。さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう!

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。5歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

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。



こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も5歳までは食べさせないように。



★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。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないから大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に触れる機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

親切のきっかけは…

ある調査によると、子どもが「親切にすることができたきっかけとなった人」の第1位はお母さん。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。また、第2位は初めて会った人。知らない人が電車やバスで席をゆずっているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。

私たちが思っている以上に、子どもは大人を見ています。そして、その姿が与える影響は大きいのですね。

