



令和7年2月発行
五日市すみれこども園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、ウイルスが大好きな季節です。寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？空気清浄機等を過信していませんか？長時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。感染症もまだ流行っているのです、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月2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。3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。

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。

いり大豆 ピーナッツ アーモンド

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。

《2月の健康目標》

- 寒さに負けず健康的に過ごす
- 命の大切さを知る

《1月感染症情報》

- 突発性発疹 1名

家に帰ったら、必ず手洗い・うがいをみんなでしようね☆

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

- しもやけは寒さが原因
しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



- お湯で温める
しもやけの部分をめるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



- あかぎれは乾燥が原因
空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

- ハンドクリームなどで保湿する
手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

