2月のほけんだより

令和８年２月発行

五日市すみれこども園

気温が低く乾燥した日々が続いています。２月４日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に１月下旬から２月にかけて最も寒くなると言われています。また、感染症もまだまだ流行る時期です。一方子どもたちは、寒い中元気に園庭を走りまわっています。マラソン大会にむけて元気に走ってるこどもたちを見るだけで元気になれそうです。免疫力をアップするためには運動が欠かせません。しっかり動いてしっかり食べて、感染症に打ち勝つ身体づくりを目指していきましょう！

≪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≫

・インフルエンザＡ型…３名

・溶連菌感染症…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☆

食品による子どもの窒息・誤嚥事故

～気管支炎や肺炎を起こす恐れも、硬い豆やナッツ類等は５歳以下の子どもには食べさせないで～

①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は５歳以下の子どもには食べさせないでください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

②ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、４等分する、調理してから柔らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。

③食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

背すじぴん！で元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！　は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

２月の保健教室は、命と小学校の話…

さくら組を対象に、２月は「命の話」「小学生になったら…」の保健教室を予定しています。命の話では、実際に聴診器で心臓の音を聞いてみたり、みんな愛されていて、命はとても大切だということを伝えていけたらと思っています。また就学前指導として、保育園と小学校の違いや登下校中の注意事項などを伝えていく予定です。２月・３月の年長クラスは、小学生へ向けての期待や不安が絡み合い落ち着きがなくなる時期でもあります。成長をともに喜べるような保健教室を行えるように準備をしていきます。ご家庭でもお話ししてみてくださいね