



## 保健目標

寒さに負けず外気に触れて

元気に遊びましょう

### 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。のどにつまったり、くだけた豆が気管に入ったりして、誤嚥を生じることがあります。硬くてかみ砕く必要のある豆は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。

#### 豆を食べる時は・・・

- 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。
- 水分を一緒にとる
  - ・のどをうるおして、飲みやすくします。



#### <こんなものにも要注意>

いり大豆やナッツ類も気をつけましょう。



# ほけんだより

第456号 令和8年2月1日 光明第四こども園

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え豆をまいて無病息災を願います。でも豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウイルスを追い払えません。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ病気に負けない体をつくります。天気の良い日は積極的に外遊びをして、手洗いうがいもしっかりしましょう。

### 寒くても外で一緒に遊ぶ時間を

3歳から6歳ころは神経機能が大きく発達する時期です。遊びを通じていろいろな動きを経験することで、運動機能の基礎が作られます。寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さんと外遊びをたのしんでください。



#### <園での遊びの様子>



#### <多様な遊びの経験を>

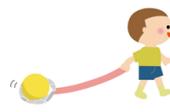
走る・登る・回る・ぶら下がる・すべるなど全身を使いましょう。投げる・蹴る・引っ張るなどの動きができる遊び道具を取り入れるのもいいですね。



#### <1日1時間を目安に>

興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間をとってあげましょう。

けがをしないように、注意して見守りましょう。



### 「ご存じですか」アレルギーの日

2月20日はアレルギーの日です。今回はこれからの季節に多くなる花粉症についての紹介です。

#### カゼゾーン

##### カゼの可能性 大

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- 目はかゆくない
- 2・3日目のピークの後、徐々に改善している



##### 花粉症の可能性 大

- 熱はない
- くしゃみは立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

病院で診察と治療を受けましょう



#### 花粉症ゾーン

##### ◎何科に行く? .....

- ・鼻の症状がひどい時は耳鼻科
- ・目の症状がひどい時は眼科
- 小児科・内科・アレルギー科でも診てもらえます。

##### ◎診断はどうやって? .....

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。



子どもは不調を上手に伝えられませんが、日頃の様子を観察して当てはまる症状がないかみてみましょう。