

2月のほけんだより

大津市立伊香立保育園
令和6年2月1日

春の訪れが待ち遠しい2月、まだまだ寒さが続きます。膨らみはじめた木々の芽に春の気配を感じながら、4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップをしていきましょう。

保健室より

1月は雪が積る日があり、子ども達は元気に雪だるまを作ったり、雪合戦をしたり、冬ならではの遊びを楽しんでいました。

花粉症対策

2～3月は花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいですし、子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。また、季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も持続しています。手洗い・うがいを心掛け、感染予防していきましょう。



今月の保健行事

- 5日(月) 身体計測(ぞう組)
- 6日(火) 身体計測(きりん組)
- 7日(水) 身体計測(くま組)
- 9日(金) 身体計測(りす・うさぎ・ぱんだ組)

計測当日髪を結ぶ場合は、横でくるようにお願いします。

元気な笑顔で毎日を



子どもの皮膚は、みずみずしく見えますが、大人よりも表面の皮膚は薄いので乾燥しやすいです。子どもの肌にあった保湿クリームなどを塗って、水分や脂分を補いましょう。

乳幼児健診

10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

- 7日(水) 和邇すこやか相談所(来月は6日)
- 14日(水) 堅田市民センター(来月は13日)
- 1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)
- 22日(木) 和邇すこやか相談所(来月は21日)
- 2歳6か月児健診(午後)
- 7日(水) 和邇すこやか相談所(来月は6日)

冬も外で一緒に遊ぶ時間を

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、積むなどの動きができる遊び道具を取り入れるのも○。

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。

3～6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。遊びを通じていろいろな動きを経験することで、運動能力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楽しんでください。



ケガをしないように、注意して見守りましょう

子どもの皮膚を守るには……

Point 1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3

綿のパジャマを!

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。

