病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぽっけ

ほけんだより　2月

令和 8年　2月　（0895）45-0437

暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい毎日が続いています。休みの日は家にこもりがちになりますが、天気のいい日は積極的に外遊びをし、冷たい空気に触れて病気に負けない体を作りましょう。外から帰ったら、手洗い・うがいを行い引き続き感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう
～誤えんに注意～

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。喉に詰まらせたり、砕けた豆が器官に入り、誤えんを生じることがあります。３歳頃までは食べさせないようにしましょう。砕いた豆も危険です。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。

× 要注意

大豆・ピーナッツ
アーモンド

２月１８日（水）都合により
午前中のみ休所させていただきます。
午後1時より開所 しております。
ご迷惑をおかけいたします。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

大人の病気と思われがちの花粉症。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが症状がずっと続くと不快なだけでなく、様々な問題を招く恐れがあります。2月～3月は花粉症のシーズン。気になる時は小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

●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喉に入るため、風邪などを引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、機嫌が悪い

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、機嫌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。花粉に接する機会が多いほど、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兼ねて身の回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吊るすなど、室内に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、花粉が付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。