



令和8年2月 津田山保育園

今年も花粉症の季節がやってきました。長引く鼻水や鼻づまり、目をこするなどの症状が気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科に相談をしましょう。

寒い季節にみられる しもやけ・あかぎれのケア



しもやけ：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。雪遊びなど冷たくぬれた状態が長時間続いたときに起こりやすいです。

- ケア●しもやけの部分をめるま湯につけて、血行を良くします。ぬれた手袋や靴下はすぐに取り替えましょう。

あかぎれ：あかぎれは、乾燥が原因で起こります。特に手は外気に触れやすく、手洗いでも乾燥します。

- ケア●手を洗ったら、あかぎれの治療と予防のために、クリームで保湿します。あかぎれは皮膚が乾燥してガサガサしたり、ひどくなるとひび割れができて出血して痛むことがあるので、やさしく保湿しましょう。

2月3日は節分 豆類の窒息・誤嚥に 注意しましょう



節分の豆まきでよくみられるいり豆は窒息の原因になりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入ってしまうことがあります。また、ナッツや、ミニトマト、さくらんぼ、個装チーズ、アメ、ラムネも丸い形や大きさから注意が必要です。子どもの口腔機能（咀嚼・嚥下）の発達状況や当日の体調に合わせて、年齢はあくまで目安ですが5歳頃までは食べさせないようにしましょう。

【2月の保健行事予定】

■園医健診■

2月 9日（月）

対象：0・1・5歳児クラス

★令和8年度から予防接種の共有方法を変更します★

・コドモンのアンケート機能を使用してお知らせいただくようになります。※詳しくは新年度保育内容説明会等でお知らせしていきます。

【健康指導について】

1月9日に、今年度4回目（今年度最後）の三者連携集会-げんきっこタイム-「風邪予防」を行いました（3～5歳児クラス）。風邪予防のポイントとして、①手洗い②咳エチケット③規則正しい生活④免疫力を高める食材について、津田山レンジャーvs カゼバイキンの劇を通して子どもたちに伝えました。子どもたちの元気いっぱいの応援もあり、無事に津田山レンジャーはカゼバイキンに勝つことができました！

1月19日には、0～2歳児クラスで手洗い指導をしました。手洗いの歌に合わせて、指先や手首まで丁寧に洗う練習をしている姿がみられて驚きました。まだまだ寒く、いろいろな感染症が流行しているこの時期、ご家庭でも風邪予防が続けられると良いですね。

今年度は「歯の健康」「夏の健康」「生活リズム」「風邪予防」の4つをテーマに健康教育をしてきました。来年度も子どもたちが健康に興味をもち、自分や友だち、家族の身体とところを大切にできるような内容を考えていきたいと思います。

