



ほけんだより 2月



2月3日の『節分』には、元気なかけ声とともに豆が飛び交いますが、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目にみえなくてもインフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断はせず、規則正しい生活を心がけ、元気に春を迎えましょう。

帽子で頭につく花粉の量を
 $\frac{1}{3}$ から $\frac{1}{6}$ に減らせます。

めがねで目に入る花粉の量を
 $\frac{1}{2}$ から $\frac{1}{3}$ に減らせます。

マスクで鼻や口から吸いこむ量を
少なくします。

うがいで鼻からのどに流れた
花粉をとりのぞき、洗顔で顔に
ついた花粉を洗い流します。

外出するときは花粉のつきやすい
上着は避けます。
表面がすべすべした綿や化学繊維
がおすすめです。

室内に入る時は花粉を十分に
払ってから入ります。

花粉を避けるためにできること

肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは…

顔

目周囲・頬・口周囲・首

からだ

手・肘・膝・すね・かかと



カサカサ肌の予防法

- ①部屋の加湿をする。
- ②熱いお風呂や長湯は、水分をうばうので控える。
- ③皮脂膜を落とし過ぎないように弱酸性石けん使用。
- ④ゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う。
- ⑤お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる。
- ⑥お風呂上がりには保湿剤で早めに保湿する。
- ⑦十分な睡眠をとる。
- ⑧栄養バランスのとれた食事をとる。

新陳代謝が
よくなる

1月の感染症 インフルエンザ A 1名
流行性角結膜炎（疑い含む）5名
溶連菌感染症 3名

早めのお迎え、軽い症状のうちの受診やお休み、登園停止期間後も体調が万全になってから登園をしてくださるなど、感染予防対策へのご協力ありがとうございます。

2月の保健行事

- 12日（火）身体測定・ワンポイント話（幼児）
- 13日（水）身体測定（もも・つぼみ）
- 14日（木）身体測定（たんぼぼ・つぼみ）
- 22日（金）0歳児内科健診