



2月の ほけんだより



2月3日は立春。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたちですが、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないしょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。 看護師 萩原

突発的災害に備えよう

備えて安心 非常持ち出し袋をチェック！

災害に備えて非常持ち出し袋を買ってそのままになっていませんか？市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。



【チェック①】

子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

～乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの～

- おむつ：おむつを卒業していても、慣れない場所でおむつが必要になる場合も。おしりふきも一緒に用意。
- 液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳：数日分を用意。
- 着替え：少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えるとムダにならない。
- おもちゃ：緊張を和らげてくれます。
- ミネラルウォーター

【チェック②】

災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難する時は赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持ってみましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。

【チェック③】

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざという時に子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくと安心です。

備蓄品にも賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つかればベストです。

身体測定日

0～2 歳児 2/12 (水)

3～5 歳児 2/13 (木)

当日はパンツ(オムツ)と肌着を着て測定します。髪は頭の上には結ばないようお願いします。



花粉症の子どもが 増えています

日本気象協会によると、今年の花粉の飛散量は、例年よりやや多い傾向で、2月中旬から飛散がスタートし、3月には各地でスギ花粉がピークとなるそうです。

鼻や目などのつらい症状は集中力を低下させ日常生活に大きな支障を与えます。また子どもの花粉症は気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。気になる症状が見られたら、早めに受診して症状に応じた治療を受けましょう。

