

2月ほけんだよい



神戸市立遊喜幼稚園

「季節を分ける」ことを意味する節分。この日には病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。しかし、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザのウイルスを追い払うことはできません。基本の手洗いやうがいを忘れずにして、しっかりと予防しましょう。

2月の保健目標



良い姿勢で気持ちよく過ごそう!



保健教育

2月の保健教育では「姿勢」についての話をします。よい姿勢がどのようなものかなんとなく理解している子供たちですが、長時間その姿勢をキープするのは難しく、すぐに猫背になってしまいます。これから成長していくにつれて、学校の授業や集会など、同じ姿勢で居続けなければならない時間が増えていきます。そのようなときに猫背を続けてしまうと、肩こりとそれによる頭痛や腰痛が起きたり、圧迫されることによる内臓系のトラブルが起きたりするなど、いずれ体の不調につながってしまいます。

子供たちには、よい姿勢のポイントや、よい姿勢をするとどのような良いことがあるのかを伝え、「よい姿勢」をしようという意識を高められるようにしていきたいと思います。ぜひ、家族みんなでよい姿勢を心掛けてください。



座っているときのポイント

- ・椅子に深く腰掛けている
- ・足裏全体が床に付いている
- ・背筋が伸びている
- ・正面から見て椅子の中央に座っている
- ・体がまっすぐで正面を向いている



立っているときのポイント

- ・耳、肩、肘、くるぶしの位置が一直線になっている
- ・頭のてっぺんから糸でつられているイメージで背筋が伸びている



舌なめ皮膚炎に注意!

子供がつい唇をなめてしまう・・・口の周りが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか? 早く治すために、こんなことをしてください。

マスクをつける

口の周りの湿度が増すので、かゆみが軽くなり、なめる回数を減らすことができます。



薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってください。



他の原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てください。





2月の保健行事



3日(月) 発育測定(体重)、清潔検査

※体操服で行います。

※裸足で測定するため、タイツは履かないようにしてください。



これって風邪?花粉症?

そろそろ花粉が飛び始める時期になりました。神戸市では、〇〇が2月〇旬頃から飛び始めるという予報が出ています。風邪の流行期でもあるので、風邪かな?花粉症かな?と迷ったら、どちらに当てはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

風邪ゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 粘り気のある鼻水が出る
- 咳が出る
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、回復傾向にある



カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻詰まりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている



花粉症の可能性大



病院で診断と治療を
受けましょう

◎鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどい場合は眼科へ。内科・小児科・アレルギー科でも診てもらえます。

◎粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

こんな日は特に花粉に注意!
外出前に確認しましょう。



雨が降った翌日

空気が乾燥して風が強い日

晴れて気温が高い日



🌸 ほけんしつより 🌸

1月22日現在、東灘区の学校園で10学級が学級閉鎖になっています。インフルエンザは、2つの型に同時に感染したり、一度罹患した人でも別の型に再度感染してしまったりすることがあります。十分な休養と栄養をとり、体の抵抗力を高めていきましょう。