2月 園だより

2006．2．1．
太陽の子保育園

寒さは、もうしばらくつづきますが、2月は、こよみの上では春です。立春をすぎてからの寒さは、「余寒（よかん）」とよばれ、寒さもあと少しですよ、という意味です。かれてしまっているように見える植物も、春に花をさかせたり、芽を出すために寒さの中で準備をしています。そんな自然を見つけながら、元気に過ごしていきたいですね。　さて、保育園では、1月下旬より**インフルエンザA型**が流行しはじめました。インフルエンザは、ウィルスなどがのどに感染して起こる病気です。感染力がとても強いです。悪寒、高熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、嘔吐、下痢、咳、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを起こすこともあります。インフルエンザかな？と思ったら、必ずお医者さんに受診して下さいね。そして室内を暖かくして休養をとりましょう。

2月の行事予定

3日	(金)	節分の日
8日	(水)	避難訓練
14日	(火)	調理保育 らいみん・くま
16日	(木)	調理保育…ぱんだ
21日	(火)	0才児健診 グリーン東京訪問
23日	(木)	おたん生会
21日～	(月)	身体測定の週

ゴムでストレス？

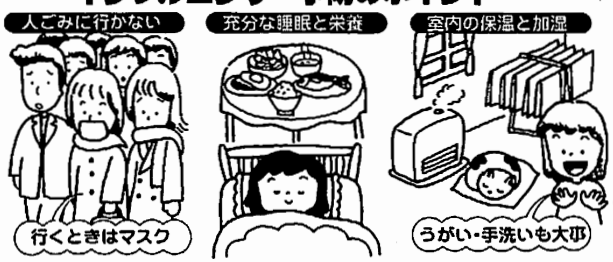
衣服のゴムがストレスの原因に…
衣服のゴムでウエストを締めつけた状態と締めつけない状態で心拍数の変化を比べると、締めつけた状態ではストレス状態が強まることがわかりました。幼児は服脈が未発達なので特に影響を受けやすいようです。

- ゴムの強さは実際のウエスト－2cm程度までに。
- ゴムの入れ替えや長さの調節できる服をえらびましょう。

『冷たい』のもとをたどれば

外に出た時にからだに吹き付ける風が冷たいですし、水に手をつけたりすると、いたいくらいに「冷たい」ですよね。この「冷たい」の言葉、実は「冷いたい」が少しずつ変わってできた言葉なんです。冬の水は確かに痛くなりますよね。この月、冷たい水ですが、うがい・手洗いをしてかぜの予防をしていきましょう。

インフルエンザ　予防のポイント



かぜをひいた時の食事

- 熱がでると汗をかき体の水分が不足しビタミンB・Cが消耗してしまいますね。脱水症にならないようにポカリ水分をとってくださいね。