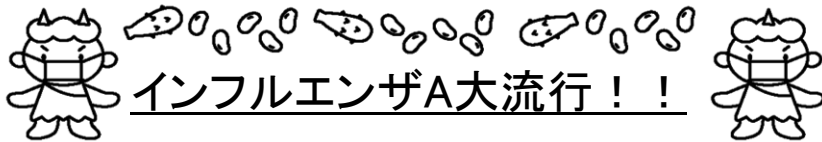


# ほけんだより 2月

太陽の子保育園平成29年2月

節分の豆まきは毎年各地で行われていますが、かけ声はちいきによりさまざまです。鬼を神様としてまつているところなどでは「鬼は内」のかけ声とともに豆まきをするところもあるようです。

このような風習について、お子さんにわかりやすく教えてあげると、お友だちとの話題作りにもなるのではないのでしょうか。



## インフルエンザA大流行！！

sun太お楽しみ会が無事終了した直後から園ではインフルエンザAが、大流行しています。今年は大人も多く罹患されています。B型もこれから流行してきますので、手洗いうがい励行してください。ホームページにて出席停止期間の早見表もダウンロードできますので参照ください。



**0歳児健康診断**  
2月1日(水)  
15:00~

**1月の感染症**  
インフルエンザA  
.....28名  
はやり目...1名  
水痘.....1名  
赤連菌.....1名

## ぬるめのお湯でゆっくりと

熱いお湯に入るのと比べ、あがってから疲れが出にくいぬるめのお湯での入浴。リラックスもできて、いつもより長くお話ができるひととき。お子さんにとって、また忙しいお母さんにとっても楽しい時間になるでしょう。

しっかりと温まったあとは、湯冷め  
に注意し、30分~1時間後には就寝させてあげてください。深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。

ただし、内臓への負担を避けるため、食後すぐの入浴は避けましょう。

## アレルギーには過敏にならずに

最近の食品には、アレルゲンとなる成分が明記されるようになりました。また、飲食店のメニューなどに書かれているのもよく目にします。

いろんなところにたくさん書かれているのですが、過敏になるのは要注意。お子さんにはバランスのよい栄養の摂取が大切なので、気になる症状が出るようなら最寄りの病院で相談し、アレルゲンを特定してもらいましょう。制限するのはそれからです。



## 歯磨きで虫歯予防

12月~2月の寒い時期、甘いものを食べることが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。

