

1年の中で最も寒いと言われている2月ですが、寒さに負けずに元気に登園してくる子ども達から、毎日、元気をたくさんもらっています。

熊本県内では、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルスをはじめとした感染症の流行が続いており、注意が必要な状況です。手洗いや咳エチケット(マスクの着用)などの感染症対策はもちろんですが、大人も子どもも、栄養や休養、適度な運動を取り入れて、寒さに負けずに、元気に過ごして行きましょう。



良い姿勢を意識して、背筋をぴん！と伸ばしましょう

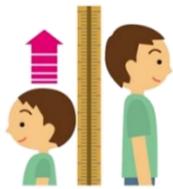
寒いと、つい、無意識に小さく体を丸め縮こまってしまうよね…。しかし、そのままの状態していると、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。筋肉や骨の発育が十分でないと、とっさの時に手をつけて、体を守ることができずケガにもつながります。正しい姿勢は、消化吸収力がアップし成長につながるとともに、食事の際には良い噛み合わせが保たれ、体のバランス力も保たれます。

「よい姿勢」がもたらすメリット

正しい姿勢には、メリットがたくさんあります。体の基礎が完成するのは5歳～12歳頃といわれているので、乳児期からバランス力を身につけて、正しい姿勢が保てるようにしていくと良いですね。

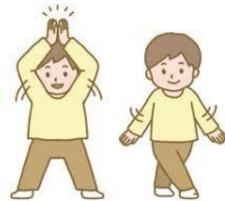
背が伸びる

関節の柔軟性が良くなり、筋肉がつき、骨が伸びる



体の動きがよくなる

関節の柔軟性が良くなり、様々な身体の動かし方を正しく行うことができる



集中力がつく

気分が安定し、物事にじっくり取り組むことができる



自信がつく

良い姿勢は好印象を持たれやすくなり自信につながる



【1月の感染症報告】

インフルエンザA 2名
溶連菌感染症 2名
感染性胃腸炎 3名

※同居の家族が感染症に罹った場合
※病院を受診し、感染症の検査した場合
➡必ず、幼稚園へお知らせください！

※体調不良で欠席の園児や、きょうだい児で学年(学級)閉鎖になったクラスに在籍している児童を連れての送迎はお控え下さい。

※送迎する保護者が方の体調不良の時は、園舎に入らずお電話ください。

2月の身体測定のお知らせ

3日(月) あひる・ひよこ
4日(火) りす
5日(水) くま・ぞう
6日(木) うさぎ

* 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
* 都合により日程が変更になる場合があります

その鼻水は 病気のサイン??



鼻は、呼吸や病気の予防などの役割をはたす大切な器官です。鼻水が多い…、続いているなど、気になる症状がある場合は、耳鼻科を受診しましょう！



鼻水が多く、鼻が詰まり、しきりに耳を触る。または、耳を痛がる。

→ 急性中耳炎の疑い



いつも目やにや鼻水が出ている

→ 鼻涙管閉塞や結膜炎の疑い



カゼはひいていないのに、しょっちゅう鼻水が出ている、鼻が詰まっている。

→ アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

これって、花粉症？



春の訪れとともにやってくる「花粉症」ですが、今年は異例の早さで、もう、花粉が飛んでおり、すでに症状が出ている人もいます。

例年、この時期は寒さが厳しく体調を崩す人が多くなり、花粉症とカゼの区別がつきにくいのですが、子どもの花粉症も増加傾向にあります。

子どもは自分で症状をうまく伝えることが難しいため、大人の観察が重要になってきます。

花粉症に悩む人が多くなっています。「うちの子は大丈夫かな？」と思われる場合は下の表でチェックしてみてください。

花粉症チェック

- カゼのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- 鼻詰まりがひどい
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に 同じ症状が出る
- 家族にアレルギーを持っている人がいる

2つ以上チェックがある場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。



子どもの花粉症のポイント

子どもは 鼻が小さくつまりやすいため、花粉症になると、「くしゃみ」より「鼻づまり」が多い 傾向がある

子どもの鼻づまりを見分けるポイント

口をあけているかどうか？
(鼻がつまると鼻で息をしづらくなり、口呼吸になるため)

鼻水→大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

目の症状も発症するケースが多く、
・頻繁に目のあたりをこする
・目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられる。

症状に気付いたら、早めの受診が大切です！