



保健だより



2月号

寒さが厳しい日が増えてきました。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外で遊べるといいですね♪寒い冬をお子さんと一緒に元気に乗り切りましょう!!

麻疹風疹混合ワクチンはお済ですか？

麻疹風疹混合ワクチンの定期接種はお済ですか？対象年齢は、一期が生後12か月～24か月〈つくし組〉。二期が小学校就学前一年間（5歳～7歳未満）〈ひまわり組〉です。期間中は定期接種のため、無料で接種ができますが、期限を過ぎてしまうと任意接種になる為、有料になってしまいます。対象年齢のご家庭は今一度確認していただき、未接種の方は早めの接種をお願いいたします。



感染症感染時のお願い

感染症の感染が多くなる時期になりました。

お子様や保護者の方が感染症に感染したことが分かった場合、園内での感染拡大防止のため、必ず園のホームページ出欠連絡フォーム又は、お電話にてお知らせください。

流行中の感染症

現在園内や流山市でも流行中の感染症です。

- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス
- 溶連菌
- 咽頭結膜熱（プール熱）
- 感染性胃腸炎

※インフルエンザ、溶連菌については園内でも数名の感染が確認されています。

各ご家庭での感染症対策にお気を付けください。

☆鼻かみ練習☆

幼い子に鼻のかみ方を教えるのは意外と難しいですよ。『フンして』と伝えても口で『フン』と言うだけでなかなかうまくかむことができないものです。

自治医科大付属さいたま医療センターの耳鼻科医、飯野ゆき子さんは「早い子では2歳くらいから、たいして3歳くらいになると上手にかめるようになります」と説明しています。それより小さい場合は、大人が吸引器などで取り除いてあげていると思います。鼻水が溜まったままになっていると、耳のほうに流れ込み、中耳炎になったり、副鼻腔炎になったりすることもある為、こまめに鼻をかむことが大切です。

鼻かみの練習は、加湿と保温が十分にされているお風呂上りが最適です。楽しみながらできる鼻かみ練習法をご紹介します♪

ぜひご自宅でも楽しみながら挑戦し、幼児クラスまでに上手に鼻をかめるようになりますといいですね☆

- ① まずはお口で「ふうー」：ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみる。
- ② 鼻で吹いてみる：①と同じようにして、今度は鼻で吹いてみる。
- ③ 遊びも取り入れる（ティッシュを飛ばす）：机の上に小さくちぎったティッシュうい数個置き、それを口で吹き飛ばしてみます。これを子どもと一緒にやります。それが出来たら、片鼻を指でふさいで、鼻息だけでティッシュを飛ばしてみる。