



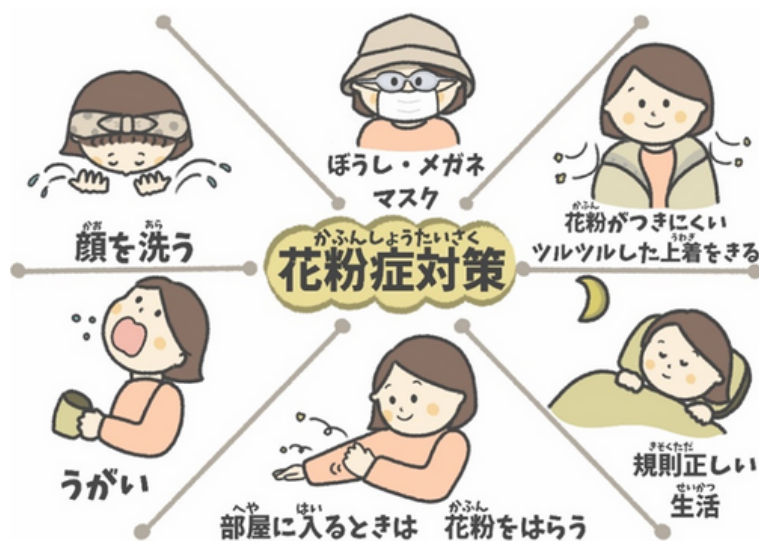
ほけんだより 2月号

2026年1月30日発行

●1月の感染症等：溶連菌感染症、胃腸炎、風邪（発熱・咳とともに胃腸炎症状の風邪）、じんましん

節分・立春と、暦の上では春が来ますが、まだまだ寒い日が続きますね。東京都は、インフルエンザB型の流行が始まっているとして『インフルエンザ注意報』を発令しています。体調管理にお気を付けください。

早めの対策がカギ！ 花粉症から体を守ろう



こどもに安全な 『わが家流の節分』を！

2月3日は『節分』ですね。5歳以下の子どもに煎った大豆やピーナッツをそのまま与えると、喉に詰めたり（窒息）、気管に入り肺炎（誤嚥ごえん）の危険があります。節分の鬼退治は、元々煎り大豆だけではなく、米、麦、ヒエ、アワなどを含めた「五穀」を使い邪気を払っていたといわれます。

◎投げるときの工夫

- ・個包装を使いそのまま投げる（片付けも楽！）
- ・新聞紙や折り紙を丸めたボールで代用する
- ・まいた豆は必ず回収（登園時も注意お願いします）

◎『歳の数』『年齢+1個』食べたいとき

- ・煮豆にしてから座ってよくかんで（大人も一緒に）
- ・甘納豆や口どけの良いボーロ・ラムネ等他の食品で

◎大豆以外にも、いわしや恵方巻き、けんちん汁など、日本各地には様々な食習慣があります。こどもに安全な『わが家流の節分』で、行事を楽しみましょう！



⇨『東京都こどもセーフティプロジェクト』
子どもの安全情報のポータルサイトです



●ムズムズの季節！お家でできる「花粉症ケア」

今年は例年より花粉の飛散量が多くなると予測されています。ちょうど花粉が飛び始める時期に合わせ、東京都では毎年2月を「アレルギー疾患対策推進強化月間」として、注意喚起を行っています。

花粉症はすでに日本で約3,000万人以上が発症していると言われ、子どもから大人まで幅広い年代で増え続けています。

【症状を軽くするための、日々のセルフケア】

①玄関で「パッパッ」

家に入る前に、服についた花粉を払い落とししましょう。ツルツル素材のアウターがおすすめ！

②お顔を「ジャブジャブ」

帰宅後の手洗いと一緒に、目や鼻の周りも優しく洗うとスッキリします。保湿も忘れずに。

③お鼻を「フンツ」

鼻水はすすらず、片方ずつ優しくかむ練習を。鼻の中を清潔に保ちましょう。

『もうちょっと園庭で遊びたい』 保護者の方へお願い

夕焼けチャイムが鳴るまでは、保護者の方の見守りのもと、園庭で遊んでから帰ることができます。

この時期は卒園や進級が近づき、こども達の「もっとやってみたい」の気持ちが大きくなる一方で、骨折など大きなけがに注意する時期でもあります。

園では、こどもの気持ちや成長に合わせて少しずつチャレンジを見守る方針で、無理に介助してすすめることはしていません。保護者の皆さまも、見守りへのご協力をお願いいたします。

園庭で遊ぶ際のお願い

- カバンや水筒は持たずに遊ぶ
- 「おやすみです」表示の遊具は使わない
- すべり台の逆登りはしない（破損の原因）
- おもちゃやボール、食品を持ち込まない

園庭の使い方でご不明な点がございましたら、職員までお気軽にお声掛けください。

安全に楽しく遊べるよう、保護者の皆さまの見守りとご協力をよろしくお願いいたします。