





ほけんだより 2月号

令和7年2月発行
宇土保育園

1月に入り、寒暖差の激しい日が多くなりました。子ども達は元気そうに見えますが、体の不調を訴えることが出来ないこともあるので、咳や鼻水、嘔吐や下痢などの軽い症状でも早目の病院受診をお願いします！また、園でもこまめな手洗いうがい・手指消毒やマスクの着用等できる限りの感染症対策をしていきますので、御協力をお願いします。

あいうべ体操！！

福岡県の医師が発案したお金も物も必要としないあいうべ体操が口呼吸から鼻呼吸へと変化させ、感染症予防に効果があるとのこと。また、ドライマウスや睡眠時無呼吸症候群などにも効果があるそうなので、是非ご家族みんなで活用してみてください。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は命の入り口 キレイを保つ
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK！
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！
お風呂で、トイレで、運動途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		



やけどに注意しましょう！！

消費者庁や国民生活センターが収集している事故情報では炊飯器などによる2歳以下の乳幼児のやけど事故が多くなっているそうです。子どもは大人よりも皮膚が薄く、やけどのダメージが皮膚の奥深くまで影響して、着ずになる可能性もあります。子どものやけど事故を防止するため、電気ケトルやポット、炊飯器などを使用する際には以下のことに注意してください。

- ・子どもの手の届かない場所で使用する。本体が手の届かない場所にあっても、電気コードを引っ張って、電気ケトルや炊飯器などが転倒することもあるため、注意しましょう。
- ・電気ケトルやポットは、倒れても中身がこぼれにくい製品を選びましょう。
- ・電気ケトルやポット、炊飯器は、高温蒸気への対策機能(蒸気レス、蒸気カット、蒸気セーフなど)がついている製品を選びましょう。

1月の感染症の発生は…

・インフルエンザ	松組 3名 花組 1名	竹組 7名 ひよこ組 4名	梅組 1名
・マイコプラズマ肺炎	竹組 1名		
・伝染性紅斑(りんご病)	ひよこ組 1名		でした。

