

まんぼう すくすくだより

2月

寒さが厳しい毎日が続いています。休みの日は、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、積極的に外に出て、体力作りをしていきたいと思ひます。




2月行事予定

日	曜	行事
3	月	豆まき
4	火	体操教室
18	火	体操教室
21	金	身体測定
25	火	避難訓練
28	金	お買い物ごっこ

※1月のご意見・苦情は、0件でした。



<今年の節分は2月2日>



2025年の節分は、2月2日です。なぜなのかというのは、少し難しいですが、地球の公転周期と暦年のずれを補正するためだそうです。

節分は、暦の上で春となる「立春」の前の日とされています。地球の公転周期は、約365.2422日ですが、暦年（365日）とのズレがあります。このずれを補正するために、うるう年や節分の日付が調節されます。2025年の立春は2月3日なので、その前日の2月2日が節分となります。

2025年の節分は、明治30年（1897年）以来124年ぶりの2月2日でした。



子どもの花粉症について

こんなサインに注意

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



爪のチェックのお願い

爪が伸びていると爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また、自分やお友だちを傷つけてしまう事もあります。週末には親子のスキンシップを兼ねて、爪切りタイムをつくりましょう。



チョコレートのお話

2月14日はバレンタインデーですね。そこで、チョコレートのお話です。

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きや、うがいをするように約束してから与えるようにしましょう。

