

# ほけんだより

2025年  
2月

寒さが厳しい日々が続いていますが、少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。まだまだインフルエンザなどの感染症が心配な時期ですが、体調管理をしっかりして、元気に過ごしていきましょう。

## 節分と健康 ～豆まきで元気な体づくり～

節分は「季節の変わり目」を意味し、昔から病気や災いを追い払う行事として親しまれています。今年も元気いっぱい節分を楽しみながら、健康について考えてみましょう！

### ① 豆まきで邪気払いと健康の祈り

豆まきは「鬼＝病気や災害」を追い払い、健康で幸せに過ごすことを願う行事です。保育園でも豆まきをして、元気に過ごせる1年を祈りましょう！



### ② 節分の豆は体にもいい！

節分で使う「炒り大豆」には、体や血をつくるたんぱく質、お腹の調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。昔の人は大豆には病気や災難を跳ね返す力があることを知っていたのですね。

### ③ 手作り豆入れや遊びもおすすめ

お子さんと一緒に折り紙や紙コップで豆入れを作ると、節分がもっと楽しくなります。豆を投げる遊びの後は、きちんと片づける習慣も学べます。



参考：農林水産省



## 花粉症の早めの対策



2月になると、地域によってはスギ花粉が飛び始めることがあります。お子さんの花粉症の予防や対策について、ぜひご参考にしてください。

### ① 花粉症の主な症状

花粉症はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が特徴です。

「風邪かな？」と思う場合でも、症状が長引くときは花粉症の可能性もありますので、早めに医師に相談しましょう。



### ② 家に入る前に花粉を落とす

帰宅時は家に入る前に衣服についた花粉を払う習慣をつけましょう。子どもの服や髪を軽くはたいてから室内に入ると、花粉の持ち込みを減らせます。

外遊びの後は、手洗い・顔洗い・うがいをするのも効果的です。

### ③ マスクの着用を習慣に

花粉の飛散が多い日には、外出時にマスクを着用しましょう。小さな子ども用のサイズを選ぶと、しっかり顔にフィットします。

### ④ 室内を清潔に保つ

花粉が窓から入らないよう、花粉が多い日には窓を閉める時間を長めにしましょう。床掃除や布団をこまめに手入れするとさらに安心です。



参考：厚生労働省

ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス）の登園基準についてノロウイルスが流行する季節になりましたので、登園基準について改めてお知らせします。

●嘔吐、下痢等の症状がおさまり、普段の食事がとれること

症状がおさまったあとも3～7日間ほどは便からウイルスが排出される可能性があるため、便の処理には気を付けましょう。

参考：国立感染症研究所