



暦の上では立春を迎えますが、まだ寒い日もあります。寒いと思わず縮こまってしまいますが、『笑う門には福来る』の言葉のように、寒さも笑い飛ばしたいものですね。

隠れ脱水に注意!

脱水は「隠れ脱水」
「隠れ脱水」
「隠れ脱水」



寒い季節は発汗量や、喉が渇く頻度も減り、夏に比べると水分補給を忘れがちになります。しかし、実は冬でも呼吸や汗で水分は失われています。水分が不足すると、体の免疫機能も低下しますので、冬であっても水分補給を心がけましょう。

冬の水分補給の目安

- ◆ 1日1.2L
(※成人体重60kgの飲み水としての摂取量)
- ◆ 意識的な水分補給
 - ・朝起きた時・夜眠る時・入浴の前後
- ◆ 温かい白湯がお勧め
 - ・体の内側から温める
 - ・ジュースは糖分が多いので注意

○脱水チェック

- ・皮膚をつまむ
つままれた形から3秒以上戻らないと疑わしい
- ・親指の爪の先を押す
赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

参照HP：経口補水液OS-1

2月20日はアレルギーの日

花粉症や食物アレルギーに代表されるアレルギー疾患に悩まされている方は、日本の人口の半分にも上り、アレルギーは国民病とも言われています。毎年2月20日はアレルギーの日、2月17日〜23日の一週間がアレルギー週間となります。

2月に入ると花粉の飛散量が増え始めます。この時期に頭を悩ますのは大人だけではありません。最近では、1歳位から発症する子どももいます。子どもの様子を見て、

特定の時期に鼻が詰まったり、鼻水が長引くなどの症状がある場合、風邪ではなく花粉症かもしれません。

気になる様子が見られたら、花粉症対策を試してみたり、受診の際に医師にお伝えしてみてください。

主な花粉症原因植物の開花時期（関東地方の例）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ												
ヒノキ												
ハンノキ												
シラカンバ												
イネ科												
フタクサ												
ヨモギ												

参照HP：日本医師会「健康の森」

受診はお済ですか？

園での内科健診の日に、お休みされたお子様の、病院受診はお済でしょうか。受診後は、園へ結果のご提出を、よろしくお願いいたします。また、内科健診（内科・園により歯科・耳鼻科）の際に病院受診を勧められていた場合もお願いいたします。



窒息事故に注意!

「おにはそと〜ふくはうち〜」毎年、節分には元気な子どもたちの声があちこちで響き渡ります。

豆まきでは、炒り大豆を使う事が多いかと思えます。乾燥している炒り大豆は、気管や気管支に入ると水分を吸って膨らみ、窒息を引き起こすことがあります。

気道が細い子どもには、炒り大豆の使用を控えるようにしましょう。

園では新聞紙や折り紙を丸め、それを豆に見立てて豆まきをすることもあります。

ご家族で「〇〇鬼」の撃退方法を一緒に考えるのも楽しいかもしれません。

いざ!という時には

【窒息のサイン】

- ・喉を押さえる
- ・口に指を入れる
- ・声を出せない
- ・呼吸が苦しそう
- ・顔色が青くなる

119番



待っている間に
気道内異物除去



みぞおちの下の部分を押さえて腹部を圧迫



乳児

幼児（一歳以上）

※参照HP：政府広報オンライン



参照HP：safe kids japan

