



2月のほけんだより

令和7年 2月2日

牛久さくら保育園

花粉症の季節がやってきました。外遊びの後は服を着替える、手や顔を洗う、髪を濡れタオルでふく、布団を外に干さないなど、少しでも快適にすごせるよう工夫していきましょう。



原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



花粉症の低年齢化が近年は顕著で、当園でも増えています。楽しい外遊びも症状があると辛そうです。気になる症状のある時には、耳鼻科や小児科に相談して薬を処方してもらいましょう。

どんな症状？



目のはれぼったくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

3・4・5歳の靴選び

最近、上履きや運動靴のサイズが足に合っていないお子様が多いのが気になります。

靴は小さすぎても大きすぎてもダメです。合わない靴は、転倒の原因や、足の変形や運動機能の低下等につながります。

足の成長に合わせて定期的なチェックが大切です！

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかを押しえた状態で子どもがかかを上げ、脱げてしまわないかを確認する