



ほけんだより 2月号

令和7年2月1日
よろこび保育園
高野

今年は、2月2日が節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。園では、3日に豆まきです。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外にでていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。1月はインフルエンザ、手足口病でお休みの子がいました。





コンコンッ！咳の風邪ひいてませんか？



寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳が出ている時はマスクを着用しましょう。



○洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調整し、喉を潤しましょう。



○咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



○麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行ないましょう。



★おすすめアロマ★

アロマの中には、風邪を予防したり、インフルエンザを予防してくれる精油もあります。抗菌作用も高く、発汗や解熱作用があり風邪の予防や、初期症状に有効です。お湯を張ったカップに少量の精油を垂らせば空気を浄化する効果が期待できます。

○ティーツリー

抗ウイルス作用、殺菌力No.1。鼻水、鼻づまり、のどの腫れ免疫力を高めて菌をおいはらう。

○ラベンダー

リラックス効果だけでなく、抗菌・抗ウイルス作用もあります。

○ペパーミント

すっきりとした清涼感のあるペパーミントは殺菌作用が強く。呼吸器系や鼻づまり頭痛にも効果的です。