



ほけんだより

厳しい寒さが続いているが、2月4日は『立春』。立春は、冬が極まり春の気配が立ち始める日の事で、暦の上ではこの日から春となります。実際には立春の頃が一年で最も厳しい寒さが観測される時期となっています。立春の前日が節分(せつぶん)。季節の変わり目には病気になりやすく、病魔や悪鬼が横行すると思われてきました。そこで豆をまいて鬼を祓い無病息災を願う行事となったと言われています。

また、豆まきとセットですっかり節分の定番となった恵方巻きですが、その発祥は大阪。江戸時代から明治時代にかけて、大阪の商人や芸子が商売繁盛を祈願し、節分に巻き寿司を食べたのがはじまりという説が有力だそうです。太巻きの具は、七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味も込め、七つの具を入れるとよいとされています。太巻きは、鬼が忘れていった金棒という見立てもあるようで、食べる=鬼退治という意味合いもあるそうです。ちなみに2023年の恵方は「南南東」です。

今年の節分は、2月3日の金曜日。お家でも豆まきをしたり、恵方巻を食べたりと家族で季節を感じる行事を楽しんでみてはいかがでしょう。但し、誤嚥やアレルギーには十分注意して下さいね。



感染症情報

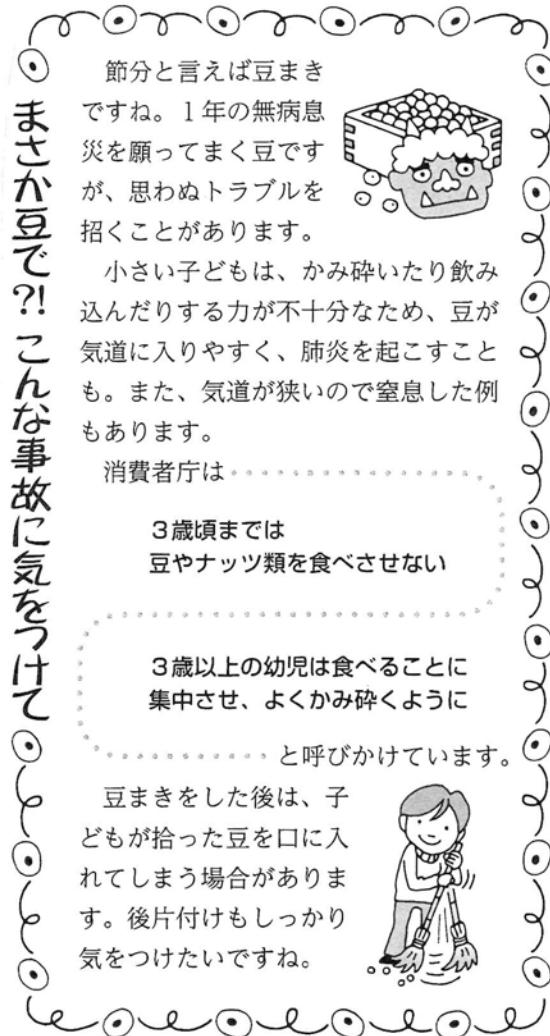
インフルエンザA型 1名



※全国的にインフルエンザの報告者数が増加しています。インフルエンザに罹患した場合は「解熱後3日が経過している事」と「発症後5日が経過している事」の2つの条件を満たすまで登園する事が出来ません。今年度よりインフルエンザに罹患した際の『医師の意見書』の提出は不要となりました。

※鼻水や咳といった風邪症状を訴える子も目立っています。インフルエンザに限らず、発熱の際は解熱後24時間以上経過し、呼吸器症状が改善するまでは登園する事が出来ません。熱はなくとも咳が目立つ場合にも、出来るだけご家庭で様子を見ていたきますようご協力をお願い致します。

※新型コロナウイルス感染症の感染者が引き続き多い状況が続いている。園内へのウイルスの持ち込みを出来るだけ防ぐ為、兄弟児を含め、ご家族の中に体調不良の方がいる場合には登園を控えていただけますよう、ご理解・ご協力よろしくお願ひ致します。



魚卵のアレルギーが増えています!!

乳幼児の食物アレルギーの原因食品といえば、鶏卵・牛乳・小麦を連想する人が多いと思います。しかし、近年1歳～2歳頃の食物アレルギーの原因食品として、魚卵の報告が増加しています。特に魚卵の中でも『イクラ』のアレルギーが最も多くなっています。恵方巻に含まれる事の多い食材でもありますので、アレルギーの出やすい食材である事をしっかりと認識した上で、食べさせる場合には十分注意しましょう。3歳頃まではイクラを含む魚卵の生食は出来るだけ避けると良いですね。

令和5年2月1日

冬のあつたか~い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げる事が大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならずに、眠りは浅くなります。最適温度は16～19°C。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりません。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60～90分前に38～40°Cのぬるめのお湯で。