

ほけんだより

2026年2月号

あおぞら保育園

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力をアップしたり、リラックス効果があつたりと健康のためにとても大切なものです。
毎日を笑顔で楽しく過ごすことで元気も手に入れましょう。

2月の保健予定

- 3日(火) ひよこぐみ身体測定
- 4日(水) りすぐみ身体測定
- 10日(火) うさぎぐみ身体測定
- 12日(木) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 13日(金) らいおんぐみ身体測定
- 26日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



花粉症と口腔アレルギー症候群

花粉症の人が果物や野菜を食べた後に口の中や口の周り、のどにピリピリ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。花粉症を起こす原因物質と果物や野菜のもつ成分がよく似ているため体が間違えてしまうそうです。

- スギ・ヒノキ ⇒ ナス科(トマト)など
- イネ(カモガヤ・ブタクサ)
⇒ ウリ科(メロン、スイカ)
マタタビ科(キウイ)
- シラカバ・ハンノキ
⇒ バラ科(リンゴ、桃、ナシ)
セリ科(セロリ、にんじん)

花粉症のあるお子さんが特定の果物や野菜を食べた後に口の周りが赤くなったりかゆがったりする場合はかかりつけの小児科やアレルギー科に相談してみましょう。



「いつも」を知って見守って

「今日は起こしてもなかなか起きないなあ」「好きな朝ごはんのになぜ?」おうちの方が感じた「いつもの違う」を伝えることが保育園や病院で、とても重要な判断基準になります。

☆食べる

食欲や食べる量、好きなものへの反応

☆寝る

寝つき、寝起きのよさ、睡眠時間

☆遊ぶ

お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ
友達など

痛いやつらいを上手に伝えられない
子どものために意識して「いつも」を観察
して早めに気付いてあげられるように
しましょう。

