

ほけんだより 2月

令和7年2月3日 深谷市立幼稚園

毎日厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、体で季節を感じながら過ごしています。

今年の冬は、インフルエンザが大きな流行になっていますが、2・3月からは花粉のシーズンも始まります。関東甲信では、スギ花粉の飛散が2月中旬から本格的に始まってきます。今年は、前年よりも花粉の飛散量が多くなる見込み、とされています。ピークを迎える前に、早めに対策をしていきましょう！！

2月5日は**笑顔の日**

仲良くなる

リラックスする

記憶力が上がる

免疫力があがる

幸せを感じる

お子さんと一緒に読んでみてくださいね♡

今月のちょっとみて・みて!

友だちに**どっちの言葉**をたくさん使っていますか?

- 【千ク千ク言葉】**
- ださい
 - あっち行け
 - どうでもいい
 - キライ
 - バカ

- 【ふわふわ言葉】**
- ありがとう
 - スキ
 - 手伝うよ
 - 大丈夫?
 - おめでとう

左側の言葉は相手の心が傷ついたり、悲しくなったりする言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになったりする言葉です。みなさんも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しかったことや、友達のためにした行動に「ありがとう」と言われて嬉しかったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。お互いが笑顔になれるように意識したいですね。思わずお子さんから**【千ク千ク言葉】**が出てしまったときには、大人が**【ふわふわ言葉】**に言い換えてあげてください。



花粉症対策を、始めよう

2025年の花粉予測は?

2025年2月上旬には関東の一部で、中旬には広い範囲で花粉シーズンがスタートします。飛散量は、全国的に2024年が少なく、2025年は増加する見込みです。2024年と比較すると、なんと160%増!!

いつから対策する?

花粉症は、一度症状が出ると鼻の粘膜や眼の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に対策・治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

この時間に注意

朝に飛び始めた花粉が、都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。

花粉が飛び始める**1~2週間前**には対策・治療を始めましょう!

室内に入る前に花粉を払い落とす

つるつるした素材の服を着る

手洗いうがいをする

洗顔する

帽子・マスク・メガネをつける

天気予報で花粉の量をチェックする

全国花粉情報

口腔アレルギー症候群花粉症

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!

症状を起こしやすい組み合わせ

- スギ・ヒノキ☒ ナス科(トマト)など
- イネ☒ ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ)など
- シラカバ・ハンノキ☒ バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科など



果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか?この症状は「**口腔アレルギー症候群**」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は、花粉症の人に起こりやすいと言われていいます。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。