

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

旧暦では2月を「如月」と呼びます。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切ってください。



「よくないストレス」があれば・・・



「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」といいます。例えば、「サッカーをする」というストレスラーを考えた時、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きでない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。

よいストレスは、物事に対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことに繋がっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、体の調子にも影響が出てきます。子どもは子どもなりにストレスがかかっています。楽しいことや好きなことをしたりして、リフレッシュをしながら、うまく付き合っていきたいですね。



「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかえる(6びょう)

いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

感染症対策続けてください!



幼稚園では現在インフルエンザの流行はありませんが、他の感染症も含め引き続きお気を付けください。



2月17日～23日は「アレルギー週間」です。

そろそろ、花粉症対策が必要な時期です。花粉の症状を抑えるポイントは、「花粉を体につけない、入れない、落とす」ことです。イラストを参考に予防してください。

アレルギーは、今は無くても小学生になってからや大人になってから、アレルギーになる場合もあります。現在アレルギーがあるお子さんはもちろん、アレルギーが無い方も、初めてのものを食べる時などは気を付けてください。



帽子・マスク
眼鏡を付ける



つつつした
素材の服を着る



花粉を
払い落とす



手洗い
うがいをする



洗顔をする



天気予報で
花粉の量をチェックする

食物アレルギーが多い食べ物

