



病児保育室 パンジーキッズだより

2026

気温が低く乾燥した日が続いています。

2月4日は暦の上では立春ですが、一般的に最も寒くなると言われています。

感染症に気を付け、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

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。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、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。呼吸がらくになります。



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いましょう。

＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊ ● 雲 ＊

今年の節分は2月3日

節分を子どもに伝えるときのポイント!!

＊節分は春が来る前の大切な日

＊季節が変わるときには

悪い鬼がやってくる

＊その鬼を退治するために豆をまく

＊鬼は煙のにおいや尖ったものが嫌い

(だから柗鯛というものを飾る)

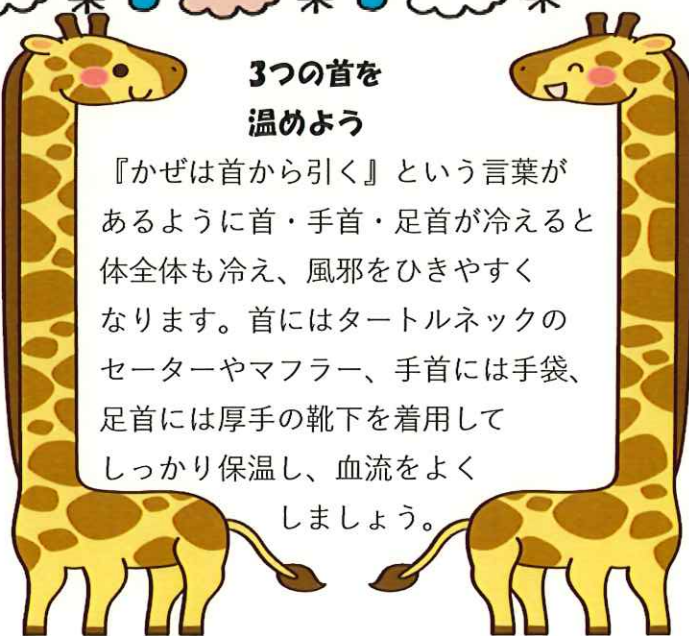
＊恵方巻を食べるときは、元気に過ごせる

ようにお願いをしながら食べる



3つの首を 温めよう

『かぜは首から引く』という言葉があるように首・手首・足首が冷えると体全体も冷え、風邪をひきやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下を着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。



【オニじゃないよ おにぎりだよ】 おにぎりが大好きな鬼の様子が面白く描かれた絵本。鬼が人間のためにおにぎりを作っている様子はとってもユーモラス。

【ぞうくんのおおゆきさんぽ】 冬の景色がすてき！ 大人気のぞうさんシリーズ。背中にたくさんの雪が積もる中、おさんぽするぞうさんやワニさんの姿にほっこりします。



えほん