

令和8年1月30日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザ、胃腸炎などに負けずに元気に過ごしたいですね。暖かい食べ物で体の中から温めて、しっかり睡眠を取りましょう。たくさん笑って免疫力を上げるのも良いですね。からっ風に負けずに元気に過ごしましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報

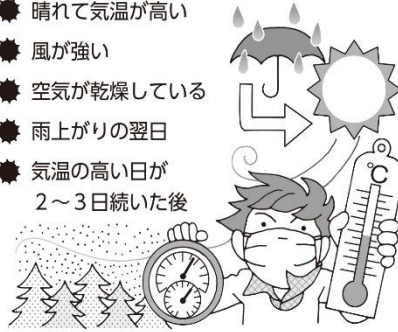
危険なのはいつ?



#こんな日に注意

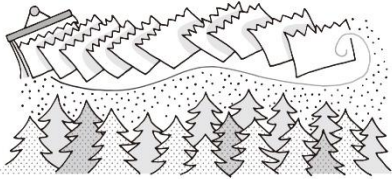
こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

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下してくる日没後が多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



大豆とSDGsの豆知識

節 分の豆まきはしましたか? まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料 理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。



食糧危機に活躍するかも?

私 たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

子どもの手洗い習慣化作戦

ポイントは楽しく



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。



① 子ども目線の環境づくり

蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

② 一緒に手洗いをする

「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。

③ できたらほめる

大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

