



●2月5日は  
“えがおの日”です！

私たちのからだは、常に細菌やウィルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。

そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”なのです。

『笑う門には福来る！』

“笑う”だけで心も体も元気に！！



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。

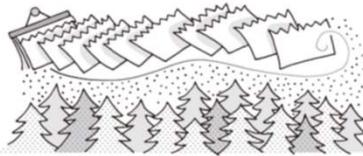
# #花粉症注意報？

## ●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

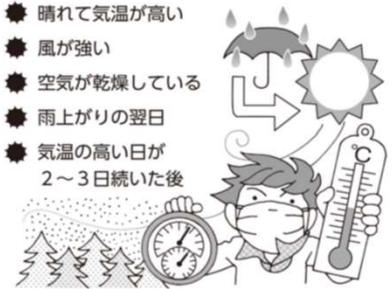
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



### #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



●かくれ脱水に注意しましょう

### 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

### 水分補給を忘れがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。

隠れ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



●予防接種は進んでいますか？

対象時期を過ぎると、定期予防接種として無料で受けられなくなります。また、予防接種が必要な感染症は、有効な治療法がないことがあり、重篤な後遺症を起こす可能性があります。受け忘れていたものは早めに接種しましょう。

にじ組の保護者の方へ

MRの追加接種は済んでいますか？MR(麻疹・風疹混合ワクチン)の2回目の接種期間は、小学校就学前日の3月31日までです。まだの方は忘れずに接種しましょう。



### 今月の予定

- 3日(月) もみじ組 身体測定
- 4日(火) あんず組 身体測定
- 5日(水) たんぽぽ組 身体測定
- 6日(木) もり組 身体測定
- 7日(金) うみ組 身体測定
- 10日(月) にじ組 身体測定
- 27日(木) 園医診察(0歳児)

### 1月の感染症状況

インフルエンザ あんず組 1名 たんぽぽ組 1名 うみ組 1名 職員 2名  
新型コロナウイルス感染症 たんぽぽ組 1名 もり組 1名  
マイコプラズマ感染症 にじ組 1名 たんぽぽ組 1名