

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

令和8年2月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

園庭にあるこぶしの木の花がちらほら開き始めました。昨年、こぶしの花の香を教えてくれた人がいました。とてもやさしい香りがしますので、ぜひ、花びらを見つけたら、香りを味わってみてください。

暖かい日も増えてきましたが、空気がとても乾燥しています。病気の予防のためにも、こまめな水分補給で喉を潤すことを心がけてみてください。

きれいな空気を体に取り込むために…

春が近づき、花粉が飛んできている影響もあるのか、鼻水の出ている人が増えてきたように思います。

鼻水は、正常でも1日に約1L分泌されており、そのうち約7割は吸った空気の加湿に使われるそうです。その鼻水のおかげで湿度たっぷりのきれいな空気が体の中に入っていきます。

鼻の中に炎症が起きると、症の跡（細菌など死骸など）を、外に出すために鼻水の量が増えます。不要な鼻水を取り除き、鼻の通りをよくしておくことが大切です。

右の鼻を押さえ、口から息を吸い、左の鼻の穴からゆっくりと息を出す 右の鼻も同様に行います。

- ☆鼻をかむときのポイント
- ・強くかまずに、片方ずつゆっくりとかむ
 - ・鼻づまりが強い時は無理にかまない



参考：「ほけんニュース第502号」少年写真新聞社 2025

すこやか親子

～特別会～

講師：埼玉大学教育学部 学校保健学講座
関 由起子 先生（園長先生）

関園長先生に、幼稚園でのこどもたちの様子や子育てについて、普段大学で研究されている内容を交えて講演いただきます。

～AED講習（1.2組保護者）～

場所：幼稚園遊戯室

一次救命について、1.2組の保護者を対象に講習会を行いたいと思います。子どもたちが降園するまでの時間で実施予定です。ぜひご参加ください。（内容は先日3組の親子を対象に行ったものと同じものです。）



はみがき指導（3組幼児）

幼稚園で歯垢の染めだしと歯みがきの練習を行います。小学校入学をひかえて、自分での歯みがきの仕方と一緒に確認する機会にできればと思ってます。準備等のご協力よろしくお願いいたします。保育中に実施します

持ち物：歯ブラシ、フェイスタオル（エプロンの代わりにしたり、口などをふくために使用します）