



ほけんだより 2月号



令和6年2月
かすみ台第三保育園

2月の予定
14日(水)
午前中 全園児身長体重測定
15時頃 0歳児健診

1月の感染症報告

流行性角結膜炎	2名
インフルエンザ	4名
コロナ感染症	3名

子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

こんなサインに
注意

花粉症の三大症状

- くしゃみが出る
- 鼻水、鼻づまり
- 眼をこする

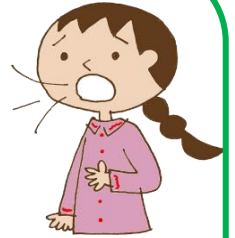
口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなります。

なかなか寝ない

日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないほどの問題が起こってくることも。



花粉と接触する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接触する機会が多いほど花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。