



ほけんだより 3月号



令和4年3月1日
みなみかせ保育園



卒園や進級に向けての準備も始まり、新生活に期待や不安を抱く時期です。保護者の方としては、1年間の成長を振り返ったり、我が子の成長を実感するときでもあります。忙しい時期を元気に過ごしていきましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに
注意

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。

花粉症の 三大症状

くしゃみが出る

鼻水・
鼻づまりが続く

目を
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るおそれがあります。



● 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などの問題が起こってくることも。

花粉と接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すなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

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、花粉がつ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。

耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと

- ・ 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・ 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・ 耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・ 耳をたたかない
- ・ 耳掃除は綿棒で耳の外側を拭き取る程度に行う

2月の感染症

新型コロナウイルス感染者発生による臨時休園や健康観察のお願いなどがあり、申し訳ありませんでした。引続きマチコミメールの体調の入力をお願いします。

3月の予定

3/1~10 全園児 身体測定
園医健診(0・1歳児) 3/10(木) 14:00~