

2月 ほけんだより

虹のこころ保育園

2～3月は、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいですし、子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

子どもの花粉症について

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・鼻づまりが続く

目をこする

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。

●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、身の回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。

1月の感染症

溶連菌 2名
アデノウイルス 2名
インフルエンザ 2名
突発性発疹 1名

2月ほけん行事

2日(月) 頭髪検査
9日(月) 幼児身体測定
16日(月) 頭髪検査
16日(月)～18日(水)
乳児身体測定

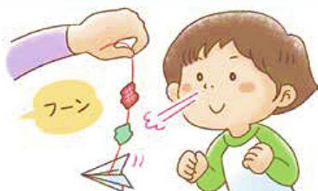


視力検査のお知らせ

幼児クラスのお子さんは2月・3月に看護師が視力検査を実施します。詳細が決まりましたら掲示にてお知らせします。

ふ～ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめです。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかましてみます。