



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 2月号

2月20日は  
アレルギーの日

## 子どもに増えている花粉症について

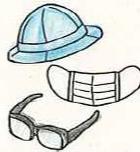


1月中旬頃から飛び始めるスギ花粉の対策も早めに行う必要があります。この時期は寒く体調を崩しやすい時期でもあるため、花粉症と風邪の区別が付きにくい場合があります。花粉症と風邪の症状のちがいについてまとめましたので、症状を確認してみましょう。

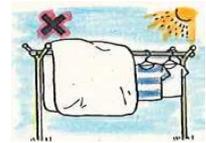
症状など	花粉症	風邪
鼻水 	<u>透明</u> さらさら	<u>黄色</u> ・ねばねば
くしゃみ 	何度もくり返しある	ときどき
熱 	<u>ないことが多い</u>	<u>微熱</u> や <u>高熱</u> がでることがある
時間帯 	昼から夕方に症状が強くなる	時間に関係なく症状がある
天気 	晴れ、風の日に症状が強くなる	天気は関係なく、症状がある

### 花粉を避けるための対策について

外出時は、マスクや帽子、花粉症対策用メガネをします。また、衣服などは花粉が付きにくい素材のものを身につけるようにします。



花粉が多く飛散する時期には、洗濯物や布団を外に干さないようにしましょう。洗濯物や布団に花粉が付くのを防ぐためです。



外出後は、玄関に入る前にできる限り花粉を落とします。帰宅後には、洗顔や手洗い、うがいをしましょう。



部屋に花粉やほこりがたまらないようにこまめに掃除をするように心がけましょう。



### ※早めに治療が必要な副鼻腔炎（蓄のう症）について※

花粉症のひとが発熱した場合には、かぜの合併を疑います。  
黄色や緑色の鼻汁が続く場合には、かぜから副鼻腔炎に移行している場合があります。  
頭痛や頬の痛み、目の奥の痛みを伴う時は注意が必要です。



※症状がみられた場合には、早めに治療を始めることが大切です。小児科や耳鼻科の受診をしましょう

※ 市内でさまざまな感染症が増えています！



市内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、溶連菌感染症など、さまざまな感染症がみられています。ご家庭において健康観察を行い、体調が優れない時には登園は控え、早めにかかりつけ医を受診して下さい。

保育所は、集団生活であり子ども同士の距離が近いいため、感染を防ぐことは大変難しいです。今後も園の状況により囑託医との相談のうえ、感染拡大防止対策を行う場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

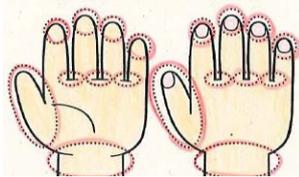


・・・感染症予防のために心掛けていきましょう！・・・

しっかり手洗い！

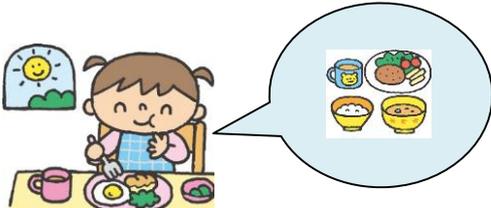
手には細菌やウイルスが付着しています。石けんでていねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

洗い残しが多いところをていねいに洗います！



しっかり食べる！

1日3食、バランスの整った献立を心掛けましょう。特に、朝ごはんは一日の始まりとして大切な食事となります。しっかりと食べる習慣を身につけていきましょう。



しっかりうがい！

外遊びのあとや人で混雑している場所から帰った時などうがいをします。まずは、ブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。



※ うがいができない時期には、飲み物でのどを潤しておきましょう。水分でのどを潤すことが大切です。

しっかり寝る！

からだが疲れていると、抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなります。毎日の睡眠をしっかりとることが大切です。規則正しい生活を心掛けていくことが大切です。



睡眠不足や疲労、ストレスなどは、体調を崩す要因になります。  
規則正しい生活習慣で健康なからだづくりをしていきましょう。



《 3月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R5.8月生)	1歳6か月児健診 (R4.8月生)	2歳児健康相談 (R4.2月生)	2歳6か月児7ヶ化 物塗布と健康相談 (R3.8月生)		3歳児健診 (R2.9月生)
対象月に 生まれた子	13日(水)	12日(火)	8日(金)	6日(水)	1～15日生	5日(火)
		19日(火)			16～末日生	26日(火)
受付時間	13:10～14:00		13:10～14:10		受付時間	13:00～13:45

受診したら園にお知らせください



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。