



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和8年2月号

2月20日は  
アレルギーの日

## ～花粉症が増える季節になります～



毎年1月中旬頃からスギ花粉が飛散し、花粉症の症状に悩まされる方が増えてきています。  
今年は例年に比べて増えると予想されているので、早めに対策をしていきましょう。

### 《 花粉症と風邪症状の違い 》

症状	花粉症	風邪
鼻水	透明でさらさらしている	黄色・緑色で次第に粘り気が強くなる
くしゃみ	何度もくり返し出る	ときどき
目のかゆみ・充血	出ることがある	目の症状はほとんどない
発熱・のどの痛み・咳	ないことが多い	伴うことが多い

この時期は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つきにくい場合があります。  
ダニやハウスダストなどが原因となるアレルギー性鼻炎の場合もあります。  
症状がひどくなる前に早めに受診しましょう。

### 《 花粉が多くなる時期・天気 》

スギ花粉は2月～4月頃に飛散し、ヒノキ花粉は3～4月頃に飛散します。  
昼前後と夕方に多く飛散し、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日は、特に多くなります。

### 《 花粉を避けるための対策 》

外出時は、マスクや帽子、花粉症対策用メガネをします。  
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。



帰宅後は、玄関に入る前にできる限り花粉を落とします。  
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。



窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで室内への花粉の流入を減らすことができます。



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



## 鼻のかみ方について

寒い日が続く、鼻水が頻繁に出ている子どもたちが見られます。  
子どもは鼻腔がせまいため、鼻が詰まってしまと、中耳炎や副鼻腔炎につながることもあります。  
正しい鼻のかみ方を身につけましょう。



～左の鼻をかむ場合～

- ① 右手で右の鼻を抑えます。
  - ② 口から息を吸って、口を閉じます。
  - ③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しずつかみます。
- ※右の鼻も同じようにしてかみます。

強くかまずに、片方ずつゆっくりかみます。

強く鼻をかむと、鼻から内耳へと空気が入り、耳が詰まったような状態になります。

鼻水には、細菌やウイルスなどが含まれていることが多く、鼻を強くかんでしまうと、鼻の細菌が耳に入ることがあり、中耳炎を起こす場合があります。

※副鼻腔炎（蓄膿症）について

風邪やアレルギーなどで鼻の周りの空洞（副鼻腔）に炎症が起き、膿がたまる病気です。

黄色や緑色の鼻水が続く場合や頭痛や頬の痛み、目の周りの痛みを伴う時は、早めに受診しましょう。



参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

## 市内でさまざまな感染症が増えています！

市内では、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が報告されています。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への受診をお願いします。



## 《 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	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児フツ化 物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に 生まれた子	18日（水） （R7.8月生）	3日（火） （R6.7/21～8/10生）	6日（金） （R6.2月生）	13日（金） （R5.8月生）	11日（水） （R4.9月生）
		17日（火） （R6.8/11～8/31生）			25日（水） （R4.9月生）
受付時間	13:10～13:45		13:10～13:45		13:00～13:45

受診したら  
園にお知らせ  
ください



※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。  
また、対象月に来られない場合はご連絡ください。