ほけんだより　２月号

令和５年２月１日　青梅梨の木保育園

寒さが厳しい日が続いています。子どもたちは、寒さに負けずに元気に、園庭遊びを楽しんでいます。さすが「子どもは風の子」ですね。

発熱し体調を崩すお子さんが増えています。園内での流行はみられませんでしたが、１月はインフルエンザに罹患するお子さんもいました。近隣では学級閉鎖になる学校も出始めているそうです。
これから本格的な流行期に入ることが予想されます。生活リズムを整えて体調管理に努めましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

今年は花粉の飛散量が、過去 10 年で最も多くなると予想されています。花粉症の症状が続くと不快なだけでなく、様々な問題を招くおそれがあります。
気になるときは、受診をして相談しましょう。

●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。

・花粉症と診断を受け、処方された点眼薬はお預かりすることが出来ます。ご相談ください。
（点眼容器にも記名をお願いします）

・受け忘れている予防接種はありませんか？母子手帳を確認しましょう。
わからないことがありましたら、平田まで声をかけてください。

・きりん組さんは、学校に行く時間に合わせて、生活リズムを整えておきましょう。