



# ほけんだより 2月号

7おだ保024  
2026年 2月発行  
☆月・木曜は爪チェックデー☆  
おだ学園保育園  
看護師 三浦

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。

## 1月の感染症データ

- ・発熱……………8名
- ・胃腸炎……………3名
- ・インフルエンザ B型…1名

1月はアプリでもお知らせしましたが、胃腸炎症状のあるお子さんが数名みられました。そこからの大きな感染拡大はなく収束しています。気温の低く乾燥した日が続いています。感染予防を行いながら元気に過ごしましょう。2歳児以上のお子さんには、クラスごとに手洗い指導を行っています。幼児組ではクリームと紫外線ライトを使用し自分の手の汚れを見てもらい、つめや手首などに汚れが残りやすいことを確認してもらっています。おうちでも手の洗い方をお子さんと確認しながら行っていただけたらと思います。

## 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なだけでなく、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どのに入るため、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

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きます。

## 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。

