



3月のほけんだより

2025年度
松葉保育園
看護師

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月からの進級、進学に向け、ワクワクしている様子がみられます。病気や怪我に気を付けて、残りの日々も楽しく過ごしましょう。1年間ありがとうございました。



2月の感染症

- ・新型コロナウイルス感染症 1名(5歳児1名)
- ・感染性胃腸炎 1名(0歳児1名、5歳児1名)
- ・インフルエンザB 4名(4歳児3名、5歳児1名)
- ・水痘 1名(5歳児1名)

3月の保健行事

- 5日(木) 新入園児健診、乳児健診(たけぐみのみ)
- 17日(火) 身体測定



耳の健康チェック

「3」が耳の形に似ていることから3月3日は耳の日と言われています。
子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

<こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を！>

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



<大切な耳を守るために気をつけたいこと>

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



◎子どもの花粉症について

花粉症は、体内の抗体が一定量に達することで発症します。個人差はありますが、0歳児でも発症することがあります。近年、スギ花粉症を発症するお子さんの年齢は低下傾向にあり、1~2歳頃から症状が出始めるケースが増えています。

<子どもの花粉症の症状>

- ・鼻水や鼻詰まり、くしゃみ
- ・鼻をすすりがち
- ・鼻を頻繁にこする
- ・いびきをかく
- ・目をかゆがっている
- ・目が充血している



花粉症になると、花粉が多く飛ぶ時期には鼻や目のかゆみ、鼻づまりが強くなります。また、睡眠不足になるお子さんも多く、その影響により集中できず、ぼんやりしてしまうこともあります。

<花粉症と風邪の見分け方>

子どもは風邪をひくことが多く、花粉症との区別が難しいかと思えます。また、子どもは症状を自分できちんと話して伝えることも難しいものです。



・症状が続く期間

花粉症は、花粉の飛散量が多い日に症状が強くなり、花粉が少ない日や屋内では比較的落ち着く傾向があります。一方、風邪は通常数日から1週間ほどでよくなります。

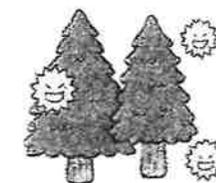
・症状

花粉症は透明な鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ・充血などが主な症状で、喉のかゆみや咳を伴うこともあります。そして、高熱などの全身症状は起こりにくいです。対して風邪の場合は、喉の痛み、発熱、全身の倦怠感、頭痛が見られ、鼻水や咳もありますが、鼻水は透明から黄色がかった色に変化することがあります。

<花粉症に対するセルフケア>

大人も同じですが、乾燥によって目や鼻の粘膜、皮膚のバリア機能が低下すると、花粉による症状が出やすくなります。室内の湿度を高めるなどの保湿対策を行いましょう。皮膚にも炎症が出やすいため、保湿クリームなどを塗ってあげましょう。傷口があるとそこに花粉がくっついて、さらに症状が悪化することにもつながります。

- ・花粉の多い日には外出を避けたり、短時間にする
- ・ツバの大きい帽子をかぶせて顔に花粉がかかるのを防ぐ
- ・帰宅時に花粉を払い、すぐに着替えさせる
- ・洗濯物を外に干さない
- ・空気清浄機を使用する
- ・部屋を加湿する



※保育園では薬の預かり(目薬や点鼻薬等含む)はできません。受診の際には保育園に通っている事をお伝え下さい。アレルギー症状が強く日中も医師からの薬の指示がある場合には、担任にお声かけください。