



3がつのほけんだより

令和5年度（令和6年） 3月 江上保育園 ほけんだより

花粉症の話

1～2歳頃から花粉症の症状が出はじめる子が増えています。花粉が飛散する時期に、熱がないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は花粉症かもしれません。子どもは症状を具体的に伝えることが難しいため周りの人が注意してみてくださいませう。

子どもの花粉症の症状

くしゃみ

子どもは大人と比べくしゃみの症状より鼻づまりの症状が多いといわれています。



鼻水

子どもは大人と比べサラサラの鼻水というより少し粘っこい鼻水も出ます。



鼻づまり

鼻が詰まっていると、口呼吸になるため口をポカンと開けていることが多くなります。



目の痒み

目の周りをこするため目の充血やむくみがおきます。

花粉皮膚炎とは???

皮膚のバリア機能が低下すると花粉が刺激となり、炎症が起こることがあります。花粉の時期に肌の痒み、湿疹などの症状がある場合は、皮膚が花粉に触れないようにしたり、保湿を心がけましょう。スキンケアをしてもなかなか治らない場合は、皮膚科を受診しましょう。



花粉対策

- ・花粉予報を確認して外出する。
- ・マスクや帽子、眼鏡をはめたり、花粉が付きにくいツルツルした素材の上着を着て外出する。
- ・家に入る前は洋服についた花粉を落とす。
粘着テープなどで取り除くと舞い散りにくくなります。
- ・帰宅後は、手洗いうがいで花粉を落とす。
- ・洗濯物を外に干す際は、取り込む時に花粉をよく払い落として室内に持ち込まないようにする。
- ・室内のほどよい加湿は花粉が舞い上がりにくくなります。



予防接種の確認を しましょう



きく組さん、MR2回目の予防接種はお済みですか？
3月中にMR2回目の予防接種を終えましょう。
ひばり1組さん、MR1回目の予防接種はお済みですか？
1～2歳までにMR1回目の予防接種を終えましょう。
他のクラスの子どもさんも、予防接種の受け忘れはありませんか？期間が過ぎると実費での接種になります。母子手帳を見て確認しましょう

耳の話

子どもは耳の間こえが悪かったり、痛みなどの違和感があってもうまく伝えられません。テレビの音大きい、音に反応しないなど気になる様子があれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。
鼻と耳はつながっていて、鼻の不調は、耳の異常につながります。鼻詰まりや鼻水などの症状が長く続いている時は早めに診察をうけましょう。

卒園・進級に むけて

3月になり今年度も残すところ約1カ月となりました。来月には進級したり、小学校に入学します。子ども達がどんなことができるようになったのかを一緒に確認し、成長を喜び合う時間を作ると良いですね。
また、持ち物に書いた名前や薄くなっていたり、体操服や靴などのサイズが小さくなっていませんか？新年度に向けて準備をしておきましょう。