



令和6年度 2月

# ほけんだより

No.11 令和6年1月31日



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているのです。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



ご家庭では、加湿器や洗濯物の部屋干しで部屋の温度を20℃、湿度を40～50%前後に保ち、環境を整えましょう。

## 花粉症

今年は暖冬のため、花粉症の症状が早く出てきています。室内保育や花粉症用のメガネやゴーグル等を使用する場合は、取り扱いについて「保育のおねがい」に記入してお持ちください。お薬を服薬しているお子様が眠くなってしまうなどの体調の変化も、できる範囲で対応させていただきます。

点眼薬を園で使用される場合は、園のホームページより「与薬指示書」をダウンロードし、記入してお持ちください。

最近では、子どもの花粉症が増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

### かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり、高熱になることもある	ほとんど発熱は出ない、あっても微熱くらいがでる
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみや充血がある
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

メガネ



外出時の服装

帽子

マスク

ツルツルした素材の服  
(花粉が付きにくい)

家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

