



暦の上では「立春」＝春を迎える時期とされていますが、毎日厳しい寒さが続いています。インフルエンザや、感染性胃腸炎などの感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

子どもの花粉症、増えています!!

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%と大人の発症率と変わりません(参考:鼻アレルギー診療ガイドライン 2016年版)。スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期(1月下旬～4月)と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

◆花粉症チェック!!(2つ以上は花粉症かもしれません)◆

- かぜのような症状が長引いている
- ひどい鼻づまり
- くしゃみが続けて出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる
- さらさらした鼻水がでる
- 目がかゆい
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る



※鼻づまりの症状は花粉症でも起こりますが、咽頭扁桃肥大や、慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので、子どもに異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。

◆「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状◆

●子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは鼻が小さいためつまりやすく、つまると花粉が入ってこないのが、くしゃみも出ないということが原因になっています。

●鼻づまりを見分けるポイント ～ 「口をあけているかどうか」







鼻で息がしづらいため、口呼吸することが多くなっているはずですが。注意深く観察してあげてください。又口呼吸が多くなると、息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

◆風邪と花粉症のちがいは？◆

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルスなど	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
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、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中



◆家族みんなで花粉からお子さまを守りましょう◆

- 1、 テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェックし、花粉の飛散量が多い日は、外出を控えましょう 
- 2、 外に出るときは、帽子・マスクなどでしっかり花粉対策をして出かけましょう 
- 3、 帰宅したときは、家の中に花粉を持ち込まないよう玄関でよくはらうことを習慣づけましょう
- 4、 うがい・手洗い・顔を洗う・鼻をかむなど体についた花粉をしっかりと落としましょう 
- 5、 花粉は重いので下の方にたまります。背の低い子どもは家の中でも、舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいので、床をこまめに掃除することも重要です 

※ 保健からのお知らせ ※

2月 身体計測・・・全園児

- 内科健診を欠席されたお子様は「検査の記録」用紙をお渡しますので、園医を出来るだけ早く受診して下さい。
- 受診をお勧めする通知を受け取られたお子様は、医療機関を受診された後、結果を園にご提出ください。

※お忙しい中お手数をお掛けしますが、ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。



～看護師より～

子どもは風の子！

寒さに負けず元気に外遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。室温は18～20℃を目安に、寒くてもこまめに換気を行い空気の入替えをしましょう。

また朝晩気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故などお気を付け下さい

