ほけんだより　3月

令和７年３月１日
富士本保育園
看護師　清水

春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく大人も子どもも体調を崩しやすい時期です。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

３月は１年の総まとめの時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備をするためにも、母子健康手帳を開いてみましょう。
母子健康手帳は小学生になると使う機会が少なくなりますが、将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど必要な場面があります。大切に保管しておきましょう。

子どもの花粉症について

花粉症の症状は風邪と紛らわしく、子どもは症状をうまく言えません。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か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、『口をいつも開けている』『なかなか寝ない』『日中元気がない、機嫌が悪い』などを招くこともあります。気になる時は、小児科・耳鼻科などで相談しましょう。

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

アレルギーとは限らない　じんましん

どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。

原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治まるまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まることがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。