

# ほけんだより 3月号



令和6年2月26日 社会福祉法人国立保育会 宮前おおぞら保育園 看護師

1年も締めくくりの時期となりました。今年度はコロナウィルス対策も緩和され、園行事なども平常に戻り たくさんの思い出ができました。1年間でこころもからだも大きく成長して体力もつきました。4月からの新 しい生活が元気にスタートできるよう生活習慣を見直して、残りの日々も楽しくすごしましょう。今年度も 保健の活動にご協力をいただきましてありがとうございました。

最近では乳幼児の花粉症も増え、0歳児でも発症することがあります。 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。乳児は不快を訴えることができず機嫌が悪くなったり夜泣きの原因になる こともあります。診断された場合は処方された内服薬を指示通り飲み、できる だけ花粉の少ない室内で過ごすなどして、生活環境を工夫しましょう。

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	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 の中に入ってからは手洗 い・うがいの他、顔も洗い ましょう。

# 1年間、健康に過ごせましたか?

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックを してみてください。チェックのできなかった項目は 4月からの目標にしてみましょう。

- □早寝早起きができた
- □朝ご飯は毎日しっかり食べた
- □好き嫌いをせずに何でも食べた
- □食後は歯みがきをした
- □毎朝、うんちをした
- □外でたくさん遊んだ
- □外から帰ったら手洗い・うがいをした
- □友達と仲良く遊ぶことができた



### ★3 月の予定

5日(火) 0歳児 身体測定

6日(水) 1歳児 身体測定

0歳児 健康診断

7日(木) 2歳児 身体測定

8日(金) 3・4・5歳児 身体測定

# ★感染症(1/25~2/24)

インフルエンザ 2歳児1名

4歳児2名

新型コロナウィルス 4 歳児1名

感染性胃腸炎 5歳児1名

溶連菌感染症 1歳児1名

4歳児1名

# ★アレルギー指示書・与薬依頼書の更新について

先日お知らせした指示書の更新期限(3/15)が近づい ています。

病院によっては日数を要することがありますので早 めの受診をお願いいたします。また、変更や解除があ る場合は口頭でもお知らせをおねがいいたします。