

ほけんだより



令和5年4月
みゆき保育園

皆さまご進級・ご入園おめでとうございます。

新しいお友達、先生、クラスでの生活が始まりますね。慣れるまで落ち着かないと思いますが、元気で楽しく過ごしていけるようにお手伝いさせていただきますので、宜しくお願い致します。

3月の状況

寒暖差からか鼻水、咳、発熱は続いています。鼻水が続き、中耳炎になってしまった子がいました。

また、花粉症でかゆがっている子もいました。近隣ではインフルエンザが流行していますが、当園では流行することなく経過しました。

昨年の4月にRSウイルス感染症が流行しておりました。今年は感染しないように注意していきましょう。

4月は環境の変化による緊張感や不安も大きいと思います。新しい環境に慣れ、元気に登園出来るようにお子さんの健康状態を、保護者の皆様と共に見守っていただけたいと思います。

おねがい



- ① 昨年度は、2歳児以上で記入していた検温表はなくなりますが、朝必ずお子さんの体温チェックを行って下さい。午前中に保育園でも測定します。
お熱がある、機嫌が悪い、また、感染症が疑われる場合は、集団生活であることを踏まえ、早めの受診をお願いします。
- ② お子さんが、朝の時点で37.5℃以上熱がある場合は登園をご遠慮下さい。園でも連絡させていただきます。解熱後24時間以上経過してからの登園が望ましいです。
また下痢、嘔吐等の症状が見られる場合も必ず園に状況をお知らせ下さい。

花粉症

日本人の約50%が発症しているとされる国民的病気の花粉症。

近年、清潔すぎる環境、食の欧米化などで花粉症が増えていると言われています。人間には花粉などの異物が体内に入ってくると、それを異物とみなし敵を排除する免疫というシステムがあり、食べ物、花粉、無害なものに対しても敵だと認識してしまい過剰に反応して攻撃してしまうことでアレルギーの症状となって現われると言われています。

症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、咳、喉のかゆみ、頭痛他に、肌荒れ、喘息、アトピー性皮膚炎の悪化などです。

花粉症は幼い頃から発症する方もいれば、一生花粉症になることがない方もいて、アレルギー体質（遺伝）、環境汚染、食生活の乱れ、ストレス、花粉の量などで免疫力のバランスが崩れた時に花粉症として発症します。

花粉症と風邪の違い

そもそも花粉症は「植物の花粉によって起こるアレルギー反応」風邪は「ウイルスの感染によるもの」と、原因自体が大きく異なります。

【花粉症】

- ・水のようなサラッとした透明な鼻水
- ・朝方や風が強く吹いた後など日によって症状に強弱がある
- ・鼻水以外には咳や喉の痛み、目の症状がある
- ・花粉が飛散する期間中、症状が続くことが多い

【風邪】

- ・鼻水は黄色っぽい、粘りがある
- ・基本的に1日中症状や、つらさを感じる
- ・喉の痛みや咳、発熱などの症状も起こる場合がある

花粉症は一度発症すると、長い付き合いになることが多いです。正しい診断、正しい治療方法で少しでも花粉の時期を楽に乗り切れる様に対処するのが一番です。

