



令和6年 3月のほけんだより 北町保育園

気温の変化が激しい季節です。規則正しい生活とバランスの取れた栄養をとり、免疫力をつけておきましょう。

### ●1歳でも花粉症になる？

最近、乳児でも花粉症にかかるお子さんが増えています。

中耳炎や副鼻腔炎といった病気の引き金となったり、鼻が詰まることで口呼吸となり、喉のトラブルにもつながります。また、睡眠不足や倦怠感等を起こし、全身の健康にも影響します。

風邪とアレルギー性鼻炎は、症状だけで区別するのが難しい為、下記のポイントを目安として耳鼻科を受診することをお勧めします。

★風邪症状が1週間以上あれば、アレルギー性鼻炎を疑う。

★鼻や喉の症状に加えて、耳のかゆみや詰まり、目のかゆみや涙目等、目や耳の症状があれば、アレルギー性を疑う。



### ～保険証の提出について～

既にご提出いただいている保険証のコピーに変更がある方、また期限が切れている方は、新しい保険証のコピーを保育時間面談の際にご提出下さい。

マイナンバーカードのみ使用の方で、保険証をお持ちでない方はお知らせ下さい。ご確認をお願いします。

### ★3月保健日程

6日(水) 0345内科  
13日(水) 012内科

### 良質な睡眠で健康に！

春は生活環境が変わることも多く、体調を崩しがちです。元気に新生活を過ごせるよう、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

＜睡眠が大切な理由＞

●脳と体の疲労を取り除く

●病気や怪我をした際、治癒力を高め回復を早める

●体の成長を促進する

【生活リズムをつけるために】

★遅く寝てしまっても、まずは早起きから始めます。夜早く眠くなります。

★朝は太陽の光を浴び、目覚めを促進！

★日中、体を動かしたくさん遊びます。

★寝る前のテレビ等の時間を減らします。

### ＜2月の感染症状況＞

胃腸炎 5名

ウイルス性胃腸炎 2名

※他、下痢7名、嘔吐5名

溶連菌感染症 5名

インフルエンザ 2名

風邪症状 38名

※保健所より、今年にはインフルエンザA型の後にB型が再度流行し始めているそうです。2回かかることもあるのでご注意ください！

※ぶどう組は、今月けんこうカードをお渡しした後、返却は不要です。ご家庭でお子さんの成長の記録として保管ください。

