



ほけんだより

気温が低く乾燥した日が続いています。休日は家にこもりがちですが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は外遊びをして体を動かしましょう。

先月の子どもの様子

1月中旬よりこども園にインフルエンザBの波がきて多数の園児がり患しました。Bはお腹の症状が特徴的と言われますが、今回のインフルエンザは腹部症状は少なく急な高い熱と食欲が落ち元気がない様子でした。クラスをみているとやはりインフルエンザは感染力が強いと感じます。

ごきょうだいのどちらかが「インフルエンザなどの感染症」にり患している場合、遅れて発症する可能性もあります。いつも以上に丁寧に体調を確認してから登園して頂き、熱など体調の変化があればすぐにお迎えにこられるように体制をとっておいて下さい。こども園は小さな子どもたちが集団で過ごしている場です。ご協力をよろしくお願ひ致します。

<1月の欠席状況>

インフルエンザB：13名 溶連菌感染症：1名 アデノウィルス感染症：1名 結膜炎：1名
ウイルス性胃腸炎：1名 胃腸炎：3名（嘔吐下痢・腹痛含む）風邪など（熱・咳・鼻水）：21名

感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）とは

胃腸炎が流行する時期になりました。「お腹の風邪」と言われることもありますが、風邪のウイルスがお腹に入り下痢や嘔吐の症状がみられる、胃腸炎のことです。胃腸炎をおこしやすい主なウイルスは「ノロウイルス」ですが、他にもロタウイルス・アデノウイルスなどその他多数のウイルスがあります。胃腸炎は元気だったのに、急に顔色が変わって嘔吐や下痢が始まり、感染力が強いため集団感染をおこしやすい疾患なので注意が必要です。ご家庭でも便や吐物の処理をする際には十分注意してください。

<嘔吐や下痢、胃腸炎後の登園のめやす>

嘔吐や下痢の症状がおさまってから24時間経過していく、普段どおりの食事が食べられるようになったら登園可能となります。ご協力ください。

ウイルス性胃腸炎の場合保護者が記入する「登園届」が必要になります。



かりん組の視力測定を行います

2月中に実施しますので、日程が決まり次第お知らせします。
もしお休みされた場合は個別に行います。

遮眼メガネとランドル環を使って測定をします。初めての視力測定でドキドキしたり不安になったり、上手くできないこともあるかもしれません。ゆっくりすすめていきたいと思います。

ランドル環



この丸と
同じに
できるかな？

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症は大人の病気と思われがちですが、2～3歳で発症する子どもは今や珍しくないそうです。年齢とともに発症する子どもは増える傾向にあります。目のかゆみなど花粉症の症状はつらいものです。熱がないから大丈夫と油断しがちですが、花粉症の症状が続くと不快だけでなく様々な問題をおこす恐れがあります。

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

● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



● なかなか寝ない

● 日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることもあります。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



2～3月は、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪とまぎらわしく、子どもは症状をうまく言えません。大人でも鼻水が続き目のかゆみがあると不快です。花粉症は症状が出る前から対策をすると効き目があると言われています。

小児科や耳鼻咽喉科、眼科などで早めに受診し相談しましょう。