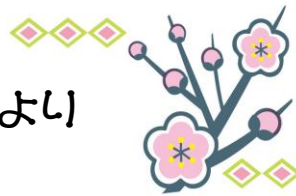




3月のほけんだより

令和6年3月1日
大津市立天神山保育園



朝夕の冷え込みはありますが、日中の日差しはやや暖かくなり、春の訪れが近いことを感じます。この1年保健活動にご協力をいただき、ありがとうございました。
すみれ組さんはいよいよ卒園ですね。小学校へ行かれても元気に過ごせるよう願っています。

今月の保健行事予定

《身体計測》

4日(月)	すみれ組
5日(火)	さくら組
6日(水)	たんぼぼ組
8日(金)	つくし組 もも組



～子どもたちの様子～

先月後半から、天神山保育園内でも徐々に「インフルエンザB型」が流行し始めました。高熱後すぐに下がったため様子を見ていたら微熱が出始め、受診すると陽性だったというパターンが何例もありました。インフルエンザの流行期には、熱が出たら必ず受診していただいて医師の診断を受けてくださるようお願いいたします。解熱が早くても、ウイルスはまだ体内に残っていますので、自宅療養機関をしっかり守って、感染拡大防止にご協力ください。

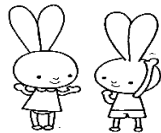
少しずつですが暖かさを感じるようになりました。子どもは大人よりも動きが活発で汗かきです。上着だけでなく下着も、真冬バージョンから薄手に替えてあげてください。

子どもの花粉症

子どものスギ花粉症が年々増えています。花粉症は風邪などとの判断が難しいため周りが注意を払う必要があります。スギ花粉が飛散する時期に子どもが熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は『スギ花粉症』かもしれません。

花粉症の主な症状と言えば、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。子どもの場合は、くしゃみよりも鼻づまりが多いそうです。これは、子どもの鼻の穴が小さいため詰まりやすく、詰まると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。鼻づまりかどうかを見分けるポイントは、口を開けているかどうかです。鼻で息がしづらいため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。また、子どもの場合、目の症状を発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目の周りのむくみなどもよく見られます。

子どもにとっても花粉症の症状はつらいものです。鼻づまりで睡眠不足になったり、集中力が低下することもあります。また子どもの花粉症は他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。子どもが花粉症になったら早い段階で受診しましょう。



3月3日は『耳の日』

3月3日は耳の日です。子どもの耳は、鼻から耳に通じる管が短いため、風邪をひくと中耳炎になりやすく、それを何度も繰り返す子もいます。風邪をひいて鼻水が出たら、予防的に耳鼻科にかかって鼓膜や外耳の状態を診ていただくようにしましょう。

また、子どもは自分の症状をうまく伝えることができません。

- ・大きな音に驚かない
- ・何度も聞き返す
- ・テレビの音を大きくする
- ・呼びかけても反応が鈍い
- ・やたらと大声で話す



耳が聴こえにくいサインかも！！

家の中に花粉を持ち込まないために

花粉のシーズンは、家の中に入る前に花粉を取り除いて、室内の花粉の量を減らしましょう。

粘着テープで花粉掃除

衣類用の粘着テープを玄関に置いておき、服に付いた花粉を取り除きます。洋服をはたくと花粉が砕けて舞い散ってしまうので、気をつけて。



ツルツル素材の上着がお勧め

フリースやニットは花粉が付きやすい素材。花粉の多い季節に外出するときは、いちばん上に着るのは、花粉が付きにくいナイロンのウィンドブレーカーなどがおすすめです。



こんな時は耳鼻科へ



《耳がかゆい》 ・外耳道炎

耳掃除などで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

《耳が痛い》 ・外耳道炎・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症をおこしています。耳が痛くなります。

《耳だれが出る》 ・外耳道炎・急性中耳炎・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると、鼓膜が破れて膿が出ます。ほかに、鼓膜に穴が開いて耳だれを繰り返す慢性中耳炎があります。

《聞こえがわるい》 ・急性中耳炎・浸出性中耳炎・突発性難聴

風邪のあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる浸出性中耳炎が考えられます。

風邪をひいてないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。