



# ほけんだより

2022年 3月

沼袋西保育園・看護師

少しずつ気温が上がり、梅が咲き始めます。春の予感が強まってきましたが、三寒四温というように寒の戻りは油断できません。雪の多かったこの冬は、3月でも雪がみられるかもしれませんね。

2月は嘔吐・下痢が乳児を中心に流行りました。3月は元気に過ごして、次のステップに繋がたいです。今年度も保育園の感染予防対策にご協力いただきましてありがとうございました。

## 子どもの花粉症が増えています

子どもの花粉症は年々増えており、0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳49.5%と大人の発症率と変わりません。小さいお子さんは、つらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院受診をしてみましょう。



## 大人の花粉尘との違い

- ・「くしゃみ」より「鼻づまり」が主症状・・・子どもの鼻は小さいので詰まりやすく、詰まると花粉が入ってこないでくしゃみが出ない。口呼吸になるので、口をぽかんと開けていたら要注意。
- ・目の症状が高い確率で出る・・・目の周りをこする、かゆみを訴える。流涙（なみだめ）、目ヤニ。
- ・鼻をいじりすぎて、鼻血を出す。

## 症状がはじまったら

- ・花粉が飛ぶ時期は布団や洗濯ものを外に干さない。
- ・外から帰ったら濡れたタオルで顔を拭く
- ・花粉のつきやすい目の粗いセーターなどは避けナイロンのような表面が滑らかな素材、服装を心掛ける

## 3月3日は耳の日です。耳かき中の事故に注意！

東京消防管内では、平成28年から令和2年までの過去5年間に耳掃除をしていて受傷した事故により280人が救急搬送されています。

### \*事故を防ぐために\*

耳（外耳道）には、耳垢を自然に耳の外に出そうとする働きがあります。耳かきを使って取ろうとして外耳道に傷がつくと、外耳道炎（耳のかゆみや痛み）の原因となります。また耳垢腺を刺激することで、耳垢も増えます。外に出てきた耳垢を取る際は、お風呂の後などに耳の入り口をタオルで拭うか綿棒で優しく絡めましょう。たくさん見えて気になるようなら専門医に診てもらいましょう。

3月の保健行事 2日(水) 身体計測：幼児クラス 4日(金) 身体計測：乳児クラス

10日(木) 0歳児健診 14:30～ 24日(木) 0歳児健診 14:30～