



# ほけんだより

2023年 2月  
沼袋西保育園 : 看護師

冷たい北風に震えながらも、温かい春の訪れを待ちわびる季節です。  
新型コロナの流行はやや減少し、警戒されたインフルエンザも今のところ、大きな流行はみられません。  
新型コロナの対応について、変更はありません。感染予防は今まで通り続けましょう。  
園内では、発熱や鼻汁などの風邪症状のお子さんがみられますが、特に流行はありませんでした。  
春に向け行事も増えるこの時期を、寒さに負けず楽しく過ごしてほしいと思います。


## 2023年シーズンの花粉飛散は？

- ・飛散開始は関東では2月上旬に花粉シーズンがスタートする見込み。
- ・前シーズンよりスギ花粉の飛散量は多く、関東では非常に多い見込み。
- ・スギ花粉より1か月遅れて飛散するヒノキ花粉についても多い。  
飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めるので、  
早めに花粉対策を始めることで症状を軽減することができます。



まもなくシーズンに入る花粉症ですが、新型コロナウイルス感染者はまだまだ多い状況にあり、インフルエンザの流行もあります。「くしゃみ」や「鼻水」など、症状は多くの点で共通していますが、それぞれの疾患の特徴をよく把握し受診時の参考にしましょう。

## 花粉症とインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症との違い

症状		アレルギー鼻炎・花粉症	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
鼻の症状	くしゃみ	発作的で連続する	よくある	まれ	時にある
	鼻みず	透明でサラッとした鼻水	粘りのある黄色い鼻水	まれ	時にある
	鼻づまり	よくある	よくある	まれ	時にある
鼻症状の特徴		<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝方の強い症状</li> <li>・特定時期（花粉飛散期）のみにおきる（花粉症・季節性アレルギー性鼻炎）</li> <li>・1年中しばしば起きる（通年性アレルギー性鼻炎）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初期の鼻水は、透明でサラサラしているが次第に粘りのある黄色い状態へ変化することが多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻水を認めても、少量で多くはサラサラしている</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻水を認めても、少量で多くはサラサラしている</li> </ul>
その他の特徴		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻のかゆみ</li> <li>・目がかゆく涙が出ることもある</li> <li>・においや味が分かりにくい</li> <li>・熱はないがあっても微熱程度</li> <li>・咳はあっても軽度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻やのどの不快感からはじまり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりや、咳や痰、のどの痛みや声がかすれたりする</li> <li>・症状が進むと、熱っぽさや、だるさといった身体全体の不調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急な38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛などの全身症状を伴う</li> <li>・思い病気を合併しやすい点など、かぜとは異なる特徴がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・典型的な初発症状はない</li> <li>・37.5℃以上程度の発熱、痰を伴わない乾いた咳、頭痛、筋肉痛、はき気（嘔吐なし）が比較的多い</li> <li>・強い臭覚・味覚障害、倦怠感、下痢などを伴うこともある</li> </ul>

(日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会 HP より)

## 2月の保健行事

7日(火) 身体計測：幼児クラス

9日(木)

9:30~

0歳児健診

8日(水) 身体計測：乳児クラス

21日(火)

14:30~

0歳児健診