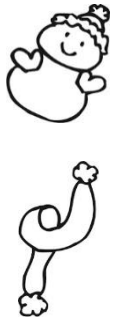


ほけんだより No.10 こども園ふたば



10年に1度の寒波がおとすれ本格的な寒さとなりました。丹波圏域においてインフルエンザの学級閉鎖もあるようです。本園においては、コロナウイルス感染症や濃厚接触者、風邪症状の欠席が続いています。規則正しい生活、手洗い、うがいをしっかり行い予防しましょう。



花粉症

スギ、ヒノキ、ハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどさまざまな花粉がアレルギーとなり症状があらわれるものを花粉症といいます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、瞼の腫れなどの症状があります。最近は、低年齢化し幼児のスギ花粉が増えています。今年は、もう、症状がでているようです。

1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子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、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじくじゅして

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

～お願い～

髪の毛の長い園児は、髪を結って登園しましょう。給食や活動中に髪がひっかかったり、目や口に入ったりします。子どもの髪は細く柔らかいので縛りにくいですが、ほどけないようにしてあげてください。ヘアピンや大きな飾りのついたゴムは、誤飲や怪我の原因となりますので避けましょう。

前髪は、目にかかっていますか。髪の毛が目の上にかかっていると、髪の毛の間からものを見るようになってしまうため、視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。

咳・鼻水・鼻づまり

咳・・・ウイルスや細菌に感染して気管が炎症を起こして増えた痰や、吸い込んだ異物を外に出し、呼吸機能を正常に保つために出るもの。

鼻水・・・鼻に入った刺激物を押し出すために起こるもの。

鼻水はこまめに取って、鼻づまりを予防しましょう。

鼻をかむ練習をしましょう！

「ティッシュロケット」で、遊びながら片方ずつ鼻をかむ練習をしてみましょう。

- ① 片方の鼻にティッシュを詰める。
- ② ティッシュを詰めていない方の鼻の穴を指でふさぐ。
- ③ 口から息を吸いながら「3・2・1」とカウントダウンする。
- ④ カウント0とともに鼻から息を出してティッシュを吹き飛ばす。

両方の鼻を一度にかむと必要以上に呼気量が増えてしまい、中耳炎などの原因になることもあります。

