

～ほけんだより 3月号～

少し暖かい日が多くなってきました。

季節の変わり目ということや花粉が飛び始めることなど、呼吸器症状が出やすい時期になります。引き続き体調に気を付けていきましょう。

<2月の園感染症発生状況(2/26時点)>

水ぼうそう…1名、インフルエンザA型…1名、ウイルス性腸炎…3名の発症がありました。2月にはじ組にうがい指導を行い、外遊びから帰ってきた後や給食後にうがいをする習慣を取り入れています。ガラガラうがい出来るよう、園とご家庭とで練習していきましょう。

<子どもの花粉症>

厳しい寒さが落ち着く頃から花粉症の時期になります。年々子どもの花粉症発症は増え、発症時期は低年齢化しています。

両親どちらかに花粉症などのアレルギーがあると、体質の遺伝により子どもの発症の可能性は高まります。浴びた花粉の量が多くなると、体の免疫機能の限界を超えて症状が現れやすくなるため、免疫力の低い乳幼児はアレルギー体質でなくても注意が必要です。

早ければ、0歳で花粉を浴び、1歳で発症というケースもあります。

花粉症対策として

- ・帰宅時は玄関に入る前に衣服についた花粉をはらい落とす
 - ・帰宅後は顔や手についた花粉をふき取ったり、洗い流す
 - ・散歩などの外出は花粉が少ない午前中にする・窓を開けっぱなしにしない
 - ・洗濯物や布団を外に干さない
 - ・こまめに床掃除をする
- などがあります。
-

<3月3日は耳の日です>

耳は音を聞くだけでなく、身体の平衡感覚をつかさどる大切な役目をしています。

子どもは鼻の奥と耳をつなぐ耳管が短くて水平に近く、喉や鼻の菌やウイルスが中耳にいき

やすいため、中耳炎になりやすいです。大人になるにつれ耳管の長さや角度が変わるため、中耳炎になりにくくなります。

○急性中耳炎○

ほとんどの場合が、風邪が原因で喉や鼻からの菌が入ることによって起こります。アレルギー性鼻炎の時期でもあるため、余計に鼻をすすることでも起こりやすくなります。主な症状…耳痛、耳だれ、聞こえが悪い、発熱など…

○滲出性中耳炎○

耳管の機能が悪くなることで、中耳に液がたまって起こります。

急性中耳炎に引き続いて起こる事が多いのですが、他にもアレルギー性鼻炎やアデノイド、副鼻腔炎などでもなります。

主な症状…耳閉感、耳鳴り、難聴など。発熱はほとんどみられない。

鼻水は、すすらずこまめに拭き取るようにしましょう。勢いよく噛むと中耳炎を起こす場合もあるので注意です。

自分で出来ない年齢のお子さんには、自宅でこまめに鼻吸引を行うか、早めに受診し病院で吸引してもらいましょう。乳幼児は自分で症状を訴えられない場合も多くあり、気づきにくくなります。

○このような様子がみられたら中耳炎かもしれません○

- ・耳を痛がる
- ・耳垂れがある
- ・耳をよく触る
- ・発熱
- ・呼んでも気づかない
- ・機嫌が悪い

<本年3月1日～7日は子ども予防接種週間です>

『子ども予防接種週間』は、4月の入園・入学・新年度に向けて予防接種の受け漏れなどがないか確認し、未接種のものがある場合にはこの機会に予防接種を受けましょうとのことで設定されました。定期予防接種は、病気の種類ごとに定められた対象年齢や対象時期がありま

す。対象年齢や対象時期を過ぎてしまうと、任意接種の取扱いとなりますのでご注意ください。

<衣服調整をお願いします>

春に向けて暖かい日が多くなってきます。子どもは代謝もよく汗もかきやすいため、大人より薄手の服を着る方が快適に過ごせます。この時期から汗疹にならないように、厚着をしすぎず、通気性のよい衣服を着るようにしましょう。園への衣服準備もお願いします。