

少しずつ暖かい日が増えてきましたね。最近は朝晩と日中の寒暖差もあり、本格的に花粉やアレルギーシーズンになるため、体調を崩しやすくなります。今年度もあと1か月です。今年度はコロナもあり様々なご協力をいただきありがとうございました。元気に新年度を迎えられるよう、病気やけがに気を付けて残りの日々も過ごしましょう。

3月3日は耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。耳は音を聴くだけでなく、平衡を司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、中耳炎になりやすくなります。以下のことに気を付けていきましょう！

大切な耳を守るために 気を付けたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う
(奥まで入れすぎない)

こんな症状に注意しましょう！

- ・向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- ・テレビの音量を大きくしたり近づいてみる
- ・会話をしていて何度も聞き返す
- ・よく耳を触っている
(先月号に掲載しましたが、耳垢がたまって耳垢塞栓となっている場合もあります)

花粉症

最近では子どもの花粉症も増え、発症は低年齢化します。早ければ1歳で発症することもあります。花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるため、花粉対策を工夫しましょう。

くかぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

※花粉症の症状が出ると、鼻水や鼻づまりで口呼吸となり、喉にウイルスが付着しやすくなります。そうすると、花粉症と風邪が合併して症状が長引いてしまいます。

外出時の服装



ツルツルした素材の服
(花粉が付きにくい)

※洗濯物は外に干すことを控える

家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗った方が効果的です。

予防接種状況の把握について

3月に児童家庭状況票をお返しし、今年度受けた予防接種を記入していただく予定としています。今年度はコロナもあり、予定通りのスケジュールで定期予防接種が打てなかった方もいらっしゃると思います。新年度を迎えるにあたり、再度接種状況のご確認をお願いいたします。予防接種を受けられた日の登園はお控えいただき、受けられたことをご知らせください(コドモンで構いません)。よろしくお願いたします