



# ほけんだより



2025年 3月 りすのき保育園 NO.14

寒さも少しずつ和らぎ、春が近づいて来たことを感じます。ひとりひとりの成長をご家族とともに喜びながら、これからの成長を楽しみにしています。今年度も様々な面で保護者の皆様に支えていただいたこと、心より感謝しています。ありがとうございました。

## 今月の予定

からだの話（幼児）	4日（火）	耳の話
身体測定	18日（火）	全園児
入園児・0歳児健康診断	19日（水）	大池先生に診察していただきます



春の風によって運ばれてきた花粉などから、目・顔・鼻のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状が多くなりました。症状によっては、顔周りの汚れがひどくなり悪化することもあります。今年も花粉が沢山飛ぶそうです。症状がみられる時は、早目に受診し治療をしましょう。スキンケアも大切なアレルギー対策です。



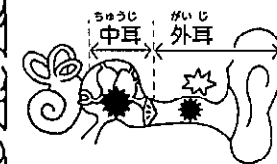
## 耳が変？ こんなときは病院へ由



- 聞こえにくい
- 耳が痛い
- 耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

## 注意！ 子どもの耳のトラブル



### 外耳炎（主な症状） 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



### 中耳炎（主な症状） 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

### 目の充血、かゆみは要注意！



子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
目が開かないほどの目やに	黄色っぽい目やにと充血	とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

## 花粉症？ カゼ？ セルフチェック

- | 花粉症                                       | カゼ  |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る  | <input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る        |
| <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水      | <input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水    |
| <input type="checkbox"/> 熱はないが、あっても微熱     | <input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある         |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る      | <input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る |
| <input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる | <input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る     |
| <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている    | <input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる       |



## 感染症の発症について

今年度りすのき保育園では、7月と9月に手足口病が流行しました。その他に、流行性角結膜炎、突発性発疹、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、インフルエンザ、アデノ、RS、コロナ、溶連菌、胃腸炎が出ましたが、今は落ち着いています。季節の変わり目でもあります。体調に注意してお過ごしください。発熱後いったん下がり、再度発熱することもあるので、解熱後24時間を目安にお子さんの様子がみれるとよいかと思えます。コロナやインフルエンザの検査のタイミングを医師と相談しましょう。引き続き、感染症対策をして予防に努めたいと思えます。

3月も元気に過ごせますように☆彡