



3月のほけんだより



令和5年3月発行 みぞのくち保育園

早いもので、今年度も残すところ1ヶ月となりました。寒さもやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事・活動・睡眠の生活リズムを整え、元気に新年度を迎えましょう。進級や進学を控えて、期待と共に不安も大きくなる子もいると思います。お子さんの様子で何か気になることや心配なことがありましたら、ご相談ください。

新型コロナウイルスやインフルエンザ・胃腸炎等の感染症の流行は続いているため、発熱や下痢・腹痛・長引く鼻水等の症状がある時は、引き続き早めの受診のご協力をお願い致します。



マスク着用の考え方見直しについて



厚生労働省から発表された「令和5年3月13日以降の考え方の見直し」に従い、登園では**4月1日から新しい考え方に沿った対応**に変更を予定しております。

基本的に大人も子どもも個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断にお任せすることとなります。しかしながら、保育園という特性上、職員は感染予防の為マスクの着用を継続させていただきます。保護者の皆様におかれましても、マスクが感染予防に一定効果があることをご理解の上、ご判断いただきたいと存じます。

なお、子ども達はこれまで通り、気温や活動、体調の変化に応じて外してもらうこともあること、新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染症の流行時など必要に応じてマスクの着用をお願いすることがあることをご了承ください。

3月3日は「耳の日」です

耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

子どもの耳は中耳炎になりやすい



中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎をおこしやすいのです。

⇒鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時、何日も続く時は鼻吸い器で吸ったり、耳鼻科で吸ってもらいましょう。

子どもの耳は耳掃除が大変！

子供の耳は耳の穴が小さく、中が見づらいため耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため子供が嫌がって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が近づいてきて、耳かきが押されて鼓膜を傷つけることも！

⇒普段の耳のケアは、お風呂上りなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでも大丈夫です。綿棒を奥まで入れてしまうと、耳垢を奥まで押し込んでしまうことになります。無理はせず、困った時は耳鼻咽喉科に相談しましょう！耳掃除の為に受診することは珍しい事でも恥ずかしい事でもありません。





子どもの花粉症について



花粉症の季節になりました。今年は例年よりも花粉の量が多いと言われており、子供たちも無関係ではありません。最近では花粉症も徐々に低年齢化しており、2~4歳児くらいからスギの抗体が検出されることもあります。また、両親のどちらかに花粉症があったり、アレルギー持ちの子は発症率が高いとされています。

☆大人と子どもの花粉症の違い

1、子どもは鼻が小さいため、くしゃみがあまり出ずに鼻づまりが多い傾向にある

⇒鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみがあまり出ない。そのため口呼吸することが多くなり、口を開けていることが多くなります。

また、鼻づまりによる集中力の低下や睡眠不足などの随伴症状も出現します。

2、大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

⇒花粉症の大人の鼻水はサラサラしたものが出ますが、子どもは鼻づまりが主な症状にもあることから、少し粘っこい鼻水も出ます。鼻風邪かなと思っても長引くときは、花粉症の恐れもあるので、かかりつけ医に相談してみましょう。



3、目の症状も高い確率で出現

⇒子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目をこすったりします。その他にも、目の充血や目の周りのむくみなどもよく見られます。



☆症状緩和のために

◇一番の花粉症対策は、花粉に触れないようにすること！

- ・外出時はマスク・メガネ・帽子を着用するようにしましょう。
- ・花粉症のシーズンは洗濯物や布団の外干しを控え、室内干しや乾燥機を使用しましょう。
- ・外出先から帰ったら、衣服や髪をよく払うようにし、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。
- ・外出先から帰ったら、すぐにうがい・手洗い・洗顔をするようにし、手やノドに入った花粉を洗い流しましょう。
- ・髪の毛の長い子は、髪をまとめることで花粉が付くのを抑えることができます。
- ・加湿器や空気清浄器を利用しましょう。
- ・規則正しい食事や睡眠を心がけ、免疫力の低下を防ぎましょう。乳酸菌や食物繊維は免疫力を高めるとされています。



内科健診予定

- ◇日時：3月14日(火)
- ◇対象：0,1,2,3歳児



2月の感染症

- ◇流行性角結膜炎：1名
- ◇A型インフルエンザ：10名



2月の受診数

- ◇皮膚科：1名