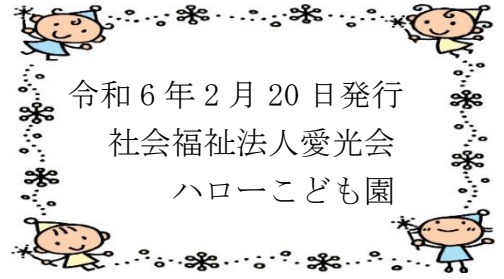




# ほけんだより

No.11



令和6年2月20日発行  
社会福祉法人愛光会  
ハローこども園

立春を迎え暦の上ではもう春。春一番も各地で吹き始め、確かな春の気配を感じます。しかし、まだまだ寒さや乾燥が気になる時期です。インフルエンザやコロナウイルス等感染症に負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。



## 「耳を健康に！」

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。

① 耳を爪で引っかいたり、強く引っ張ったりしない



② 耳のそばで、大きな音や声を出さない



③ 鼻をかむ時は、片方ずつ静かに



④ 耳垢がたまっていないか、こまめにチェック



## 「子供も花粉症に」

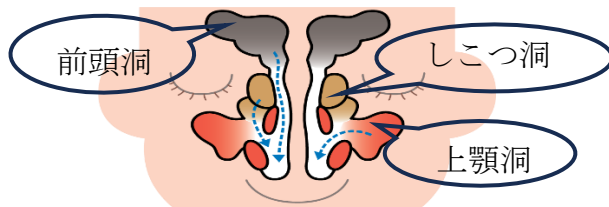
最近では、花粉症の子供が増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬をさすのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽くすみます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

## 副鼻腔炎(蓄膿症)っ？

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化してうみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



## 今月の保健状況

・1/25 から 2/20 まで感染症は、インフルエンザの子が10名。インフルエンザとコロナウイルス両方に感染した子が1名。アデノウイルスの子が3名。溶連菌感染症の子が1名。嘔吐や下痢の子が数名。未満児クラスでは鼻水の出ている子が目立っていました。

・手洗い指導をめだか組さんを除いて行いました。インフルエンザは注意報、コロナウイルス感染症は警報レベルです。市内の小中学校で学級閉鎖も多くみられている状況です。自宅でも手洗いうがいをしっかりと、規則正しい生活を送りましょう。