



# ほけんだより

令和7年 2月 ☎ (0895) 45-0437

先月からオープンした『すまいるぽっけ』。始まったばかりで職員もソワソワと落ち着かない状態ではありますが、少しでも働く保護者の方々の支えになればと思っております。病気のお子様安心して過ごすことのできる空間となりますよう、職員一同、全力で取り組みます！どうぞよろしくお願いいたします。

## 2月20日はアレルギーの日！

ですが **アレルギーとは限らないじんましん**

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。

### ● 軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まることがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。



### ● 原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われるのですが、風邪をひいて体調が悪い時、疲れている時、気温が急に下がった時などに出ることがほとんどです。

いったん治まっても繰り返すことがあります。

### ● ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか収まらない時は、かかりつけの小児科を受診しましょう。

## おしらせ

3月4日(火)は、すまいるぽっけでの給食はお休みです。当日、すまいるぽっけをご利用の方は、ご家庭からお弁当の準備をお願いします。

## 子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、子どもの花粉症は年々増えています。スギ花粉症だけでも5～9歳では30.1%、10～19歳では49.5%、つまり、5～9歳の3人に1人、10～19歳の2人に1人がスギ花粉症なのです。

(鼻アレルギー診療ガイドライン2020より)

特に幼児はうまく症状が伝えられません。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

目をこする

鼻水・鼻づまりが続く

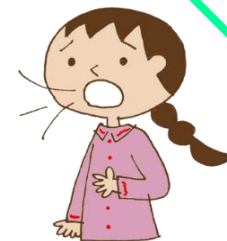
### ● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

### ● なかなか寝ない

### ● 日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



マスクを着用したり、花粉の飛散量が多い日は外出を自粛する、帰宅後は花粉を払い手洗いや洗顔を行う、花粉が多い日は外に洗濯物を干さない、など、自分たちで予防を意識しながら過ごしていきたいですね。