



ほけんだより 2月号

令和8年2月2日
認定こども園 あおがき
医務 11号

2月頃～5月頃までは、花粉症のシーズンになります。スギ・ヒノキの花粉が主であり、症状は鼻づまりやくしゃみなど、風邪症状と非常に似ています。気になる場合は小児科・耳鼻科で相談してみてくださいね。

子どもの花粉症について

こんなサインに 注意

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。特に、息苦しさは活動や休息の妨げになりますので、早めに対処してあげることが大切です。

花粉症の 三大症状

くしゃみが出る

鼻水・
鼻づまりが続く

目を
こする

● 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。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

お子さんの成長、「見える化」しましょう

園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。ぜひ、母子健康手帳などの身体発達曲線（成長曲線）に記入して、1年間の成長を「見える化」してみてください。

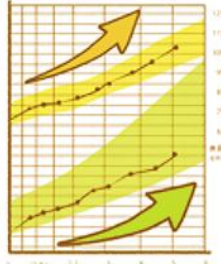


グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えてきます。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。

心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれています。これは身長を立てて測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。



進級に向けて



子どもの服や靴はすぐにサイズアウトします。服、下着のサイズが小さくなっていないか、ご確認をお願いします。特に靴（園内で使用するシューズも含む）は足の発育にも影響がでるため、こまめにチェックしてあげてください。



袖や裾が長すぎる服は遊びの妨げや転倒の要因になります。折りたんで縫い付けるなどの工夫をお願いします。子ども自身で着替えやすいよう、なるべくシンプルな服を選んであげてくださいね。



4月には健康調査票にて、予防接種の確認を行います。母子手帳を確認し、未接種のものがないかチェックしていただくと幸いです。