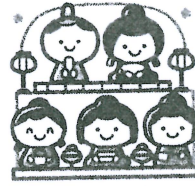


# ほけんだより 3月号



令和7年 3月  
倉知保育園  
看護師 田中

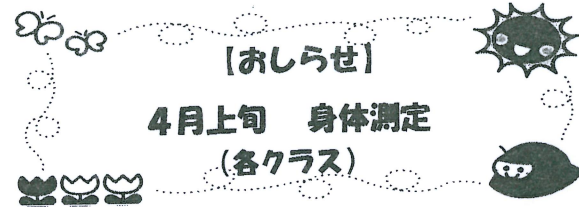
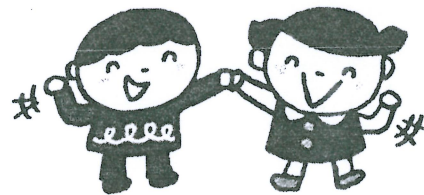
今年度も残すところあと1ヶ月となり、1年も締めくくりの時期となりました。この1年で子どもたちは、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やケガに気をつけ、楽しく過ごしていきましょう。

1年間、保護者の皆様には保健行事や感染症対策等、いろいろとご理解・ご協力いただきありがとうございます。引き続き、感染症対策の予防を続け、子どもたちを守る行動をとっていきましょう。

## 1年間健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。  
チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## # 2025年 花粉症注意報

### 1. 子どものスギ花粉症

頻度:5歳~9歳では約30% 10歳~19歳までは約半数

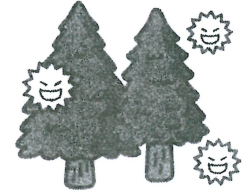
集中力の低下、運動や勉強への支障、睡眠障害など、子どもがやらないといけない活動に大きく影響します。そのため適切な生活指導、適切な治療が必要になります。

### 2. 予防

一番大切なのは、花粉から逃げる、あびないことです。

#### 予防のポイント

- ①花粉情報に注目する
- ②花粉の多い日には外出を控えてマスク・ゴーグルやメガネを使う
- ③花粉が付しやすい表面がケバケバした服は使用しない
- ④帰宅時には衣類や髪を払って入室、洗顔・うがい・鼻をかむ
- ⑤花粉の多い日は窓やドアを閉める
- ⑥花粉の多い日は布団や洗濯物を外に干さないようにする
- ⑦掃除をひたすら頑張りましょう



### 3. 花粉症の治療

・点眼薬、抗ヒスタミン薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬、ステロイドの点鼻薬が代表的です。

・舌下免疫療法…スギ花粉の原因を毎日体に取り込むことによって体をスギ花粉に慣らしてスギ花粉に対してアレルギーを起こさないように体質を改善しようとする治療。

### 4. 花粉皮膚炎

アトピー性皮膚炎が悪化する  
目の周り、顔・首など皮膚が露出している部分が赤くなり痒みが出てしまいます。  
抗ヒスタミン剤の内服やスキンケアやステロイド軟膏などの治療が必要になる。

### まとめ

- ・2025年のスギ花粉症飛散量は多い
- ・7つのポイントで予防対策
- ・花粉皮膚炎の治療が必要なことも