

# 2月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課  
令和4年度 第11号

もうすぐ、立春！暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒さは続きます。嘔吐・下痢症やインフルエンザなどの感染症も増えてきています。手洗いや咳エチケットなどの感染症対策を行い、体調に気を付けながら元気に遊び丈夫な身体を作りましょう。

## 新型コロナ感染症・インフルエンザの流行に注意！

新型コロナ感染症の流行は、現在第8波を迎えています。また、インフルエンザも、流行シーズンに入りました。新型コロナ感染症とインフルエンザは、症状が似ていますので自己判断しないようにしましょう。いつもと体調が違う時や症状が見られる時には、医療機関を受診しましょう。また受診後は、園にご連絡くださいますようお願いいたします。



## 花粉症について



花粉が飛散する季節が始まります。最近では、子どもの花粉症も増えていきます。下記のような症状等の他に、憂鬱になったりイライラしたりすることもありますので、早めに医療機関を受診し対策を行っていきましょう。

### 《花粉症の症状》

くしゃみ	鼻水	鼻づまり	その他の症状
1日を通して、止まらないほど出ることがあります。多いときには連続10回以上出ます。	透明で水のようにサラサラした鼻水が長い期間続きます。	乳児の場合は、鼻が詰まると呼吸がしづらくなります。夜に鼻が詰まることが多く、息苦しさのため機嫌が悪くなったり、眠りにくくなったりすることがあります。	<input type="checkbox"/> 目のかゆみ 充血・涙 <input type="checkbox"/> 喉や口のかゆみ <input type="checkbox"/> 肌荒れ <input type="checkbox"/> 微熱 <input type="checkbox"/> 頭痛



### 《花粉症のセルフケア》

花粉をつけない	外出時にマスクやメガネをする。 (マスクは花粉の飛散が多い時には吸いこむ花粉を約1/3~1/6程度に、メガネは目に入る花粉を約1/2~1/3程度まで減らすことができる。)
	表面がすべすべした素材の洋服を着用する。
	帽子を着用する。
ついた花粉を落とす	帰宅したら、手洗い・うがい・洗顔をする。衣服の花粉をはらう。
体調を整える	睡眠を十分とる。
	規則正しい生活を心がける。
	バランスのとれた食事を摂取する。

### 花粉症の症状がでたらどの病院へいけばいいですか。

ひどい鼻の症状がある場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科をおすすめします。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。