



3月のほけんだより

令和8年2月24日発行
高岡・藤沢保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、たいせつに過ごしましょう。

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。日ごろから気をつけるようにしましょう。

- 1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない
- 2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック
- 3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに
- 4 耳のそばで、大きな音や声を出さない

子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。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差すのも有効です。



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済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる 時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす……など



インフルエンザ

今年度2度目のインフルエンザの流行となっています。現在は、B型が流行しています。感染力が強く、集団流行します。熱が下がってから幼児は、3日経過するまで登園停止となっています。乳幼児施設ですので、早めのご協力をお願い致します。

主な症状 ~インフルエンザ~

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛



40度前後の高熱

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



症状は3~4日で軽減し、せきなども1週間程度で治まる。

インフルエンザ? と思ったら

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになりました。受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

★熱が下がって3日間は登園停止

インフルエンザは、「解熱して3日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性があります。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

