



# 3月 ほけんだより

2024/3  
発行

いよいよ今年度も残りわずかですね。「一つ大きくなる」喜びで、わくわくしている子どももいれば、進級・進学を控えて気持ちが不安定になるお友達もいると思います。また、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

## 子どもの花粉症



花粉症は0歳から発症します。

「産まれたばかりで、まだ花粉にも遭遇していないはずなのになぜ？」と思うかもしれませんが、両親や兄弟が何らかのアレルギー（ダニ・ハウスダスト、食物アレルギーなど）をもっていたり、喘息や鼻炎などの病気があったりする場合はアレルギーの素因をもって生まれてくる可能性が十分に考えられます。実際には2歳ごろから発症するケースが多く、それ以降は年齢とともに、発症する子どもが増えていきます。



## 子供の花粉症の症状

未就学児の子どもは鼻腔が狭く、鼻づまりの症状がよくみられます。

口呼吸がうまくできない子どもにとって、鼻づまりはとても苦しい症状です。もし、鼻呼吸が苦しそうだったり、寝ているときにいびきをかいいたりするときは、花粉症のサインと考えてみましょう。そのほかにも、サラサラの鼻水が止まらないといった症状もあります。

風邪かどうか見極めるポイント

### ① 鼻水の状態

風邪の場合は黄色く、粘りのある鼻水がでます。花粉症の場合は透明でサラサラの鼻水がでます。

### ② 目や皮膚のかゆみ

花粉症の場合、目や皮膚のかゆみが出ます。顔などをこすってないかみてあげてください。

## 『3月3日』耳の日

子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

### ◎発熱など、風邪の症状に加えて

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られると嫌がる



痛みや違和感の為に、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みの為に機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。

### ◎子どもの耳は中耳炎になりやすい

大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

**鼻水を放っておかないでください！**

## 〈1年間元気に過ごせましたか？〉

子どもたちにとって日常的に生活リズムを整えることは重要です。お子さんと一緒に1年間を振り返ってみてください。

チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きできた  
(夜9:00前に寝る。朝7:00前に起きる)
- 朝、顔を洗った(拭いた)
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした(うがい)
- 毎日うんちをした
- 毎週爪が伸びていないか確認した
- 外でたくさん遊んだ

