

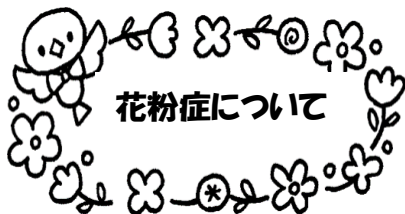


2023年 3月発行
聖隷こども園夢舞台

冬の寒さも和らいできて、日増しに暖かくなってきました。

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、締めくくりの時期です。子どもたちの姿を見ると4月の頃に比べ、心も体も大きく成長していると実感します。ご家庭でも、今年は健康に過ごすことはできていたか、生活習慣は乱れなかったか?など是非話し合ってくださいね。残りの日々も病気や怪我に十分気を付け、楽しく過ごすことができるようにしましょう。

1年間、保健行事や感染症対策についてたくさんのご理解、ご協力ありがとうございました。



子どもの花粉症は年々増加傾向にあります。花粉症は0歳でも発症するといわれているため、アレルギー素因をもつ場合は、注意する必要があります。花粉の飛散時期に合わせて、病院を受診したり、なるべく花粉を浴びない工夫を行うなどして症状が悪化しないように対策をしましょう。日中の集中力がなくなったり、元気がないなど、鼻づまりが苦しくて夜間の睡眠が十分にとれていない場合もあります。症状がある場合は、早めに医師に相談されることをお勧めします。

花粉症になった時の対処方法



子どもの花粉症の症状を悪化させないためには、まず花粉を寄せ付けないことと、付着してしまった花粉はしっかり落とすことが大切です



マスク・メガネ・帽子をする
花粉を身体の中に取り込まないためには、マスクや花粉症メガネが有効です。花粉が付きにくいツルツルした素材の服も有効です

外出先から帰宅後は花粉をよく払う
玄関先で服や髪についた花粉を払いましょう。手洗い・うがいの他、洗顔も効果的です。鼻の粘膜に付着した花粉を取り除くために鼻をかむこともお勧めです



花粉の多い日は外出を控えることも一つです。普段よりもまめに掃除をするように心がけてください。特に窓際を念入りに掃除しましょう



適度な運動と休養

身体の免疫を高めるには、ストレスをためずに、適度に運動をして汗をかくことが大切です

バランスの良い食事を摂る

腸内細菌を整えることで免疫があがります。ヨーグルトやビタミンなど積極的に摂り、よく噛むことが大切です。たくさんの唾液に含まれる酵素で、食物を消化することにより体内に残りにくくなり、身体の免疫力が上がるといわれています