

# ほけんだより 2月号

令和6年2月号

日東保育園

2月からは、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪との鑑別が難しく、子どもは症状をうまく言えません。早めに小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。今月も、うがい・手洗い・せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

## 子どもの花粉症について

### こんなサインに注意

5~9歳では13.7%、10歳以上では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。くしゃみや鼻水があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状が続くと不快だけでなく、様々な問題を招くおそれがあります。花粉を家に持ち込まないために、洗濯物は室内干しにしたり、上着は玄関で脱いだりして工夫しましょう。つるつるした肌触りの生地の上着を選択することも重要です。

### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水、鼻づまりが続く

目をこする

#### ●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

#### ●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い  
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、屋間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



## 豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べないのが望ましいとされています。くだいた豆も危険です。小さい子が、家の中にまいた豆を拾って口に

### 豆を食べるときは……

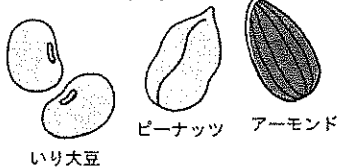
●落ちて着て食べる  
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



●水分をいっしょにとる  
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

### こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



いり大豆 ピーナッツ アーモンド

## はやり目、家の中ではやらせないで!

はやり目（流行性角結膜炎）は、ウイルスの感染により目の充血や目やに、ゴロゴロした目の痛み、まぶたのはれ、涙などの症状が見られます。特効薬がなく、炎症を抑える点眼薬や細菌感染を予防する抗菌薬の点眼薬が使われます。自然に治るまで1~2週間ほどかかり、非常にうつりやすいです。大人も含め、家族全員で予防に取り組みましょう。



家族全員で取り組んで!

- ◎タオルは共有しない
- ◎寝具はこまめに洗う
- ◎おふろの順番を守る

感染している人の涙や目やににはウイルスが含まれおり、タオルや寝具を介してうつります。タオルの共有はやめ、使い捨てペーパータオルにするのもよいでしょう。おふろは目に水が入りやすいので、感染している人は最後に入るようにします。

- ◎手をしっかり洗う
- ◎涙や目やにをふいたゴミは、密封して捨てる

ウイルスのついた手で目を触るとうつります。手はこまめに洗い、涙や目やにをふいたティッシュペーパーは袋に密封して捨てましょう。

#### ◎よく休む

ウイルスと戦う免疫を高めるためにも、ゆっくり休むことが大切です。

#### 登園再開の目安

涙や目やに、充血などの結膜炎の症状がしっかり治まっていること

登園再開の際は、登園許可書が必要ですよ

## ウイルス、どうやってうつる?

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### ① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### ② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきま。ただし、手に付いただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立て、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

## 嘔吐物の処理

### ① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

### ② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒液



×4  
6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯



水1L

### ③ 消毒した後、水ぶきする

消毒液を浸した布やペーパーなどで、外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒液をふき取ります。終了後は、手袋やマスクをポリ袋に密封して捨てます。最後に、よく手を洗いましょう。