

2月のほけんだより

看護師 木間 雅子

旧暦では2月を「如月(きさらぎ)」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着(きさらぎ)」、季節が陽気になり始める「気更来(きさらぎ)」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。

一年で一番冷え込む2月。本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。三寒四温を繰り返しながら、春に向かっていくこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に留意して元気に過ごしましょう。

花粉症との付き合い方

花粉症の3大症状

くしゃみ

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。

風邪と比べると、鼻水は透明でさらさらです。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

鼻水

鼻づまり

その他の症状

せき、のどのかゆみ
目のかゆみ、充血
肌荒れ、頭痛



花粉症の人も花粉症ではない人も

対応の基本は

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口などです。
花粉症メガネやマスクでガードしましょう。

入れない ・ につけない ・ 落とす...

につけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。
静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

落とす

服に着いた花粉は玄関先で落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



おすすめは

綿素材 化学繊維



*花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう。

1月の欠席状況

・発熱 ・受診 ・体調不良 ・胃腸炎 ・インフルエンザA型、B型

※「意見書」「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。