

# 2月のほけんだより

看護師 木間 雅子

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日である節分も2月2日になります。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりする際は、誤嚥や窒息などに注意しましょう。

まだ余寒(立春後の寒さ)が続く毎日ですが、気候に合わせて服装を上手に調節しながら寒さを乗り切りましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節です。特徴を知って対処しましょう。

花粉症注意報 危険なのはいつ？

# この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさんさん飛散する時期です。



# このような日に注意 このような天気の際は花粉がよく飛びます。

☀️晴れて気温が高い

☀️風が強い

☀️空気が乾燥している

☀️雨上がりの翌日

☀️気温の高い日が2～3日続いた後



# この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



## 花粉症対策の基本

- 必要以上の外出はひかえましょう。
- 花粉がつきにくい服装を選びましょう。
- 室内に入る前に花粉を落としましょう。



## 1月の欠席状況

- 発熱：14名
- 受診：2名
- 体調不良：17名
- 感染性胃腸炎：2名
- インフルエンザA型：2名
- ヒトメタニューモウイルス感染症：1名

※「意見書(医師記入)」・「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。