

# 2月のほけんだより

看護師 木間

寒い日が続きますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。今年度も残り2ヶ月となりました。

2月に入り暖くなる日も増えてくるとは思いますが、季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。引き続き生活リズムを整え、栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。

## 花粉症について

### くしゃみ、透明サラサラ鼻水・鼻づまり、目のかゆみ

★症状がひどい場合は早めに、小児科、耳鼻科、眼科などの医療機関に受診し相談しましょう。

### 口腔アレルギー症候群と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがヒリヒリ、ムズムズしたことはありませんか？この症状は『口腔アレルギー症候群』と呼ばれ、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうものです。



### 症状を起こしやすい組み合わせ

- スギ・ヒノキ⇒ナス科(トマト)
- イネ⇒ウリ科(カボチャ、スイカ、メロン)
- シラカバ・ハンノキ⇒  
バラ科(リンゴ、モモ、ナシ)  
セリ科(セロリ、ニンジン)

### <このような日に注意>

- ◎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

### 花粉症対策を始めましょう



東京の花粉飛散予想は、2月中旬から飛散開始、平年を上回るようです。早めに対策をしましょう。

### 1月の欠席状況

- ・発熱：7名
- ・咳、鼻水、鼻づまり：6名
- ・腹痛、下痢：3名
- ・嘔気、嘔吐・胃腸炎：4名
- ・インフルエンザB型：3名

※「登園届」（保護者記入）の提出にご協力ありがとうございました。

)

)