



# ほけんだより

令和6年 3月25日

発行責任者 長浦保育園

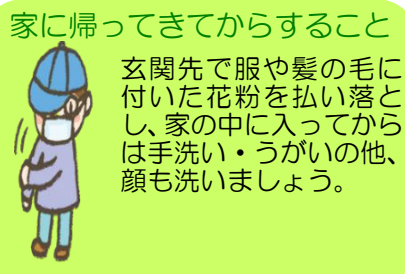
看護師 礒貝ジエム

少しずつ暖かくなりはじめ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子ども達のワクワクしている様子がみられます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気や怪我に気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

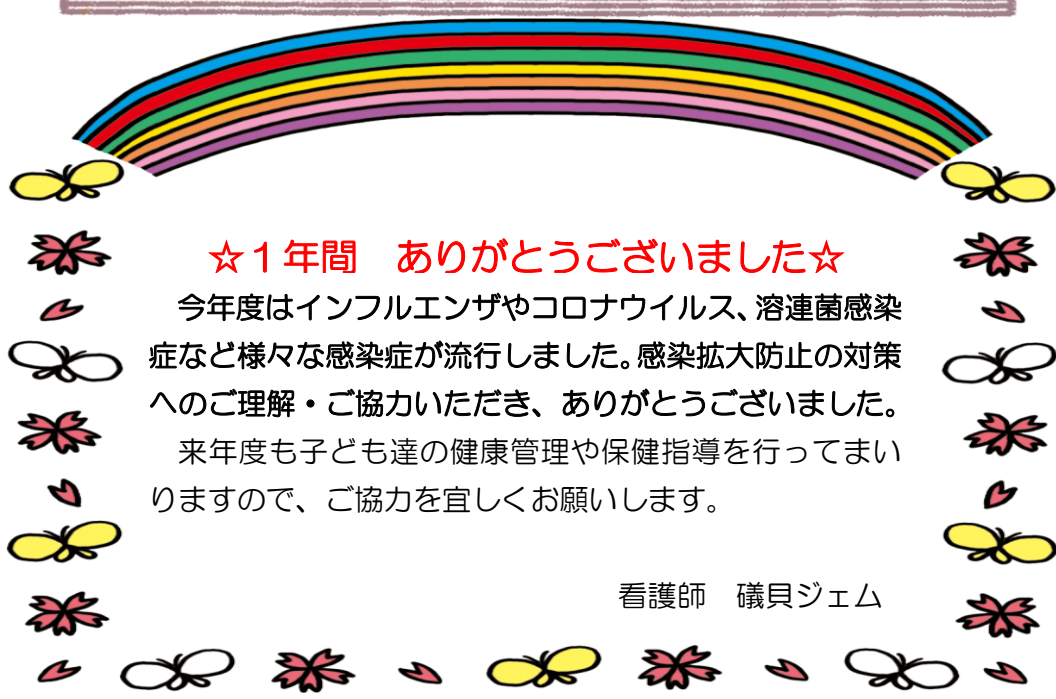
症状	花粉症
原因	花粉
発熱	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	何度も続けて出る
咳	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	サラサラで透明
目	涙が出る、かゆみ、充血
期間	花粉が飛んでいる間



## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみてください。チェックできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## ☆1年間 ありがとうございます☆

今年度はインフルエンザやコロナウイルス、溶連菌感染症など様々な感染症が流行しました。感染拡大防止の対策へのご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。来年度も子ども達の健康管理や保健指導を行ってまいりますので、ご協力を宜しく申し上げます。

看護師 礒貝ジエム