



ほけんだより

2026年3月発行



早いもので今年度も最後の月になりました。今月はそう組さんの卒園式。新たな世界に羽ばたいてゆくのを皆でお祝いしましょう。他のクラスも進級への準備をしてゆきましょう。

2月の病欠	熱 9人/8日	咳 2人/2日	鼻汁 1名/1日	耳痛 2人/3日	喘息 1名/1日
	昨日熱 2人/1日	大事とり 5人/5日	下痢 1名/3日	嘔吐 5人/7日	

調整できる洋服を持って来てください



これからの時期、朝晩寒く、昼間は暖くなる日が多くなります。登降園時は寒くても 日中は暖かく、さらに 室内は気温が上がります。

子どもの体温は大人よりも変化しやすいですが、活動することで体温が上がり、体温調節機能の発達にもつながります。子どもが自分で着脱しやすい洋服を選んであげることで、気温の変化を肌で感じとりやすくなります。洋服の着脱を自分で判断して自分でできる力を育てることができます。

進級・就学を控えて

気持ちが不安定になりやすい時期です。新年度に向けて環境が変化します。ひとつ大きくなる喜びとともに不安を抱くこともあります。気になることがありましたら、お知らせ下さい。



花粉症 アレルギー性鼻炎の有病率、特にスギをはじめとする花粉症は、20年前と比較して大幅に増加しています。この傾向は子どもも例外ではありません。

乳幼児は、自分の症状を伝えるのが難しいこともあり、症状を放置してしまうことがあります。

よくある症状○鼻づまり…大人に比べて、粘り気のある鼻水が出やすく、くしゃみより鼻づまりが起こりやすいです。○鼻のかゆみ…鼻をかいたり、口をもごもご動かすなどが見られたら、経過を観察しましょう。また、鼻を指でいじることで、鼻血が出るケースもあります。○目のかゆみ・充血・むくみ…大人より目の症状が出やすいと言われています。目をこすることが増えていないか観察して見て下さい。

日常生活でおこりやすいこと○鼻づまりで睡眠不足となり、日中に眠気を感じやすくなります。注意力・集中力が低下します。○鼻の粘膜が敏感になり、その他のアレルギー症状が誘発されやすくなります。スギ花粉を放置すると、ヒノキアレルギーを発症したり、食物アレルギー・寒暖差アレルギーなどを発症する可能性もあります。

子どものスギ花粉症有病率の推移（年齢層別）

	1998年	2008年	2019年
0～4歳	1.7%	1.1%	3.8%
5～9歳	7.5%	13.7%	30.1%
10～19歳	19.7%	31.4%	49.5%

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会全国調査 2019 より