



# ほけんだより



社会福祉法人  
伊東つくし会  
つくし保育園  
2026年2月

急に寒くなってきましたね。12月後半から、1月は静岡県内、伊東市内でもインフルエンザ・コロナ・胃腸炎などが流行っていました。体調不良の時は無理せず、身体を休めてください。また、体力消耗する前に、早めの受診をおすすめします。

気温が低く乾燥した日が続いています。乾燥によって皮膚が荒れることもあり、かゆみを伴ってきます。また、のどなど乾燥していることにより、細菌がくっつきやすい状況になります。適度な湿度を保ち、感染対策を行っていけると良いですね。

長時間換気をしないと、室内はウイルス・二酸化炭素・ほこりなどで汚れてしまいます。換気や掃除は感染予防に効果的です。また、湿度は40%以下にならないようにしましょう。

**★適切な湿度は 50～60%です。 ※花粉対策にも同様のことが言えます。**

花粉症が年々早まり、花粉の量も増加しています。また、花粉はこの時期だけでなく、1年間いろいろな種類の花粉があり、症状も様々です。冬のこの時期からアレルギー症状が早く出て、つらい状態となる子もいます。

☆早めに受診して、医師に相談しましょう。  
症状は下記を参照ください。



☆マスクをすることで加湿効果もあります。

咳をする子もいますので、強制ではありませんが、念のため、個々でマスクの準備(ロッカーに)をお願いします。



## 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。

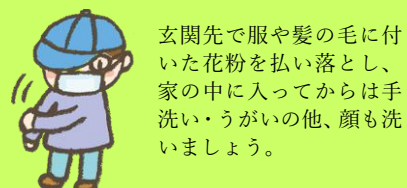
かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



家に帰ってきてからすること



1月の感染症

・インフルエンザ B・コロナ・胃腸炎