



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ
保育園

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。



1月の感染症

インフルエンザ A 型

インフルエンザ B 型

りんご病

クルーズ

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、つらい状態となるお子さんもいます。

☆早めに受診して、医師に相談しましょう。

症状は下記をご参照ください。



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

