



# ほけんだより 2月号



令和7年2月3日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

子どもは風の子！寒さに負けずに外遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。



## 花粉症・・・早めの治療が勧められるわけは



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

家に帰った時は、服をはらって花粉を落とす、手洗い・うがい、洗顔をすることが花粉症の対策のコツです。



## 2025年 春の花粉飛散予測のポイント



- ・2025年のスギ花粉シーズンは例年並みの時期にスタート
- ・飛散量は、広い範囲で例年より多く、四国・中国・近畿は例年の2倍以上の所も
- ・前シーズン(2024年)に比べ、九州から近畿と東北南部などで2~8倍に

参考資料：日本気象協会

## 乾いた空気に注意！

### ●かぜが流行する

鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。

⇒マスクをしたり、水分を多くとって、乾燥防止。



### ●肌が乾燥する

頬やくちびる、手のカサツキの原因に。

⇒クリームなどで保湿を。



### ●火事が起こりやすくなる

小さな火が、アツという間に燃え広がることもあります。

⇒暖房器具の扱いに注意!!

湿度が50%以下になると、乾燥の影響が現れてきます。部屋にぬれタオルを掛けるなどして、湿度を保ちましょう。



## 米 内科健診のお知らせ 米

2月18日(火)12時～

(3・4歳児)

米 2月19日(水)12時～ 米

(0・1・2歳児)

※検診の当日欠席された場合は、  
保育園から用紙を渡しますので、  
後日園医に受診してください

園医：高木内科 高木洋 先生

