



ほけんだより 2月号

令和6年1月31日 深谷市立幼稚園

毎日厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、体で季節を感じながら過ごしています。

今年の冬は、さまざまな種類の感染症が大きな流行になっていますが、暖冬の影響か、そろそろ花粉症も出てきているようです。早いところでは、スギ花粉の飛散が2月上旬から本格的に始まってきます。今年は、前年よりも花粉の飛散量は少なくなる見込み、とされていますが、それでも、ほとんどの地域で要注意レベルの量を超える予報になっています。ピークを迎える前に、早めに対策をしていきましょう！！

2月5日はニコニコの語呂から「**笑顔の日**」。笑顔はそれだけで、記憶力や体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。言葉づかいも、お互いが笑顔になれるように意識したいですね。思わずお子さんからチクチク言葉が出てしまったときには、大人がふわふわ言葉に言い換えてあげてください。ふわふわ言葉で心もぼかぼか！
温かい気持ちで冬を乗り越えましょう！



免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



今月のちょっとみて・みて！

花粉症の季節がやってきました

花粉症治療 いつからすればいい？

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める**1~2週間前**には治療を始めましょう！



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



原因を取り除くことが大事

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

どんな症状？



目が腫れる、涙目、目やになど
鼻水、鼻づまり、くしゃみなど

家の中を過ごしやすい場所に

家の中をこまめに掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛び季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。