

ほけんだより 4月号

令和8年4月1日
 社会福祉法人 国立保育会
 練馬区立南大泉保育園
 看護師 瀧本美紀

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いたします。

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。	ほとんどでない。 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

外出時の花粉症対策

めがね

ぼうし

マスク

玄関先で服や髪の毛についた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがい・顔洗いがおすすめです！！

花粉がつきにくいのでツルツルした素材の服を選びましょう！