



# 2月ほけんだより

認定こども園 あゆのさと  
看護師 石黒治美  
2021.2.2



毎日元気いっぱいな子どもたちは、マラソンや外遊びなど、寒さに負けず体を動かしています。新型コロナウイルス感染症の予防対策にご家庭でもご協力いただいているためか、インフルエンザや感染性胃腸炎など例年冬に流行る感染症での欠席は、まだほとんどありません。今後も体調を崩さないよう、環境に気を配り、丈夫な体を作って寒い季節を元気に乗り切りましょう。



## 花粉症について



まだ冬真っ盛りではありますが、そろそろ花粉症の季節がやってきます。もう鼻がムズムズしたり、目がかゆくなったりしているのでは？最近では乳幼児の花粉症患者も増加しているそうです。花粉症で最も多い「スギ花粉症」は、2月ごろから飛散が始まります。ニュースや天気予報などでも花粉情報を伝えているので、こうした情報もうまく利用し早めの対策で、花粉の季節を乗り越えましょう。

### 花粉症の主な症状

鼻 > くしゃみ 鼻水 鼻づまり

目 > 充血 かゆみ

その他> のどのイガイガ感・のどや耳の奥のかゆみ・体のだるさなど

症状が出る前に「予防」に努めることが大切です。疑わしい症状のあったときはひどくなる前に受診しましょう。長期にわたるアレルギーの体質改善の薬は ご家庭での服用をお願いします。

\*\*\*\*\*

## マスク いろいろ



### お願い



髪の毛の長い子は、必ず髪を結んで登園しましょう。給食を始め、クラス活動中に髪が引っかかり、目や口に入ったりします。子どもの髪は細く柔らかいので縛りにくいですが、髪ゴム等工夫してほじけないようにして下さい。ヘアピンや大きな飾りのついたゴムは誤飲やけがの原因になりますので、使用を控えて下さい。

新型コロナウイルスの感染予防の目的で、マスクの需要が高まり、マスクの種類も増えてきました。マスクの種類によってウイルス等を含む飛沫をカットする効果も違うようです。状況によってマスクを使い分けるといいですね。子どものマスクは鼻と口がおおえるサイズのものを選んでください。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

国立研究開発法人理化学研究所によるスーパーコンピュータ「富嶽」によるシミュレーション結果