４月のほけんだより

令和７年４月１日

牛久さくら保育園

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。今年度も子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- □ 熱はありませんか？　□ 爪は長くないですか？
- □ 顔色はよいですか？　□ 脱ぎ着しやすい服ですか？
- □ 鼻水や咳は出ていませんか？
- □ 湿疹、発疹はないですか？
- □ 食欲はありますか？
- □ うんちは出ましたか？
- □ 機嫌はよいですか？
- □ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- ●医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- ●薬に名前を明記してください。
- ●登園時に必ず担任に手渡ししてください。

（手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません）

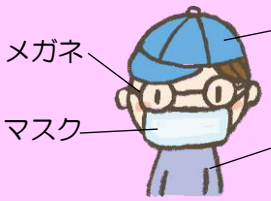
花粉症

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

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってからは手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。