

2~3月は花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪と紛らわしく、子どもはうまく症状を言えません。気になる時は小児科や耳鼻咽喉科等に相談しましょう。

### 子どもの花粉症について

こんなサインに注意



#### 花粉症の三大症状

くしゃみ

鼻づまり

目のかゆみ



- 口をいつも開けている。
- なかなか寝ない。
- 日中元気がない。
- 機嫌が悪い。
- 集中力が低い。

#### 花粉と接する機会を減らそう

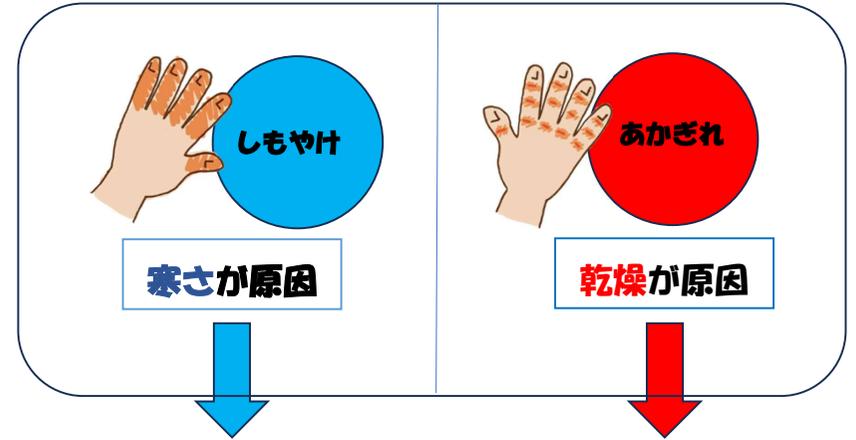
花粉が増えるシーズンは治療と予防を兼ねて身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

#### 花粉症対策

- 外干ししない。
- 玄関で上着を脱ぐ。
- 花粉が付着しにくい、ナイロン製などツルツル素材の上着を選ぶ。



### しもやけ・あかぎれ しっかりケアを!



雪遊びなどで冷たく濡れた状態が長時間続くと起こりやすいです。

冬は空気が乾燥し皮膚の潤いも失われます。手の甲がガサガサしたり酷いとひびわれがでる出血することがあります。

#### おうちでのケアの方法

##### お湯で温める

- 子どもの場合はそのままお風呂で温め血行を良くしましょう。
- 濡れた手袋や靴下をそのままにせず交換することが予防になります。

##### ハンドクリーム等で保湿する

- 手洗したらあかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。
- あかぎれをこすると痛いので優しく塗ってあげましょう。

#### お知らせとお願い

コロナウイルス・インフルエンザ感染症が、1月下旬より当園でも引き続き確認されております。日頃からうがい、手洗いを徹底し、風邪症状(発熱、咳、咽頭痛、関節痛)がある時は悪化する前にすぐ受診しましょう!

尚、通院し検査を受けられた際は、速やかに当園まで結果をお知らせ頂きますようご協力をお願い致します。