

# ほけんだより 3月号

令和7年2月28日  
梶原ビッコ保育園  
看護師 桐山恭子

寒さも和らぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠などの生活リズムを整えていきましょう。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

## 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、生活環境を工夫し、症状のある場合は医療機関を受診しましょう。

### <花粉症の主な症状>

くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ



目の充血

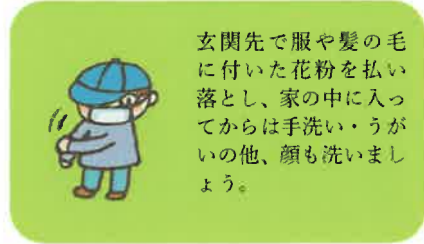


涙が出る



### <対策>

家に帰ってきてからすること



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

### 生活改善で花粉症を軽減する

- 花粉症対策で肝心なことは、まず医療機関で検査を受け原因となる花粉の種類を知って、その花粉との接触をできる限り避ける事です。
- 食生活などに気をつけることで、花粉症を軽減することができます。異物に反応しやすい細胞膜をつくる動物性たんぱく質の摂取を控え、細胞膜を丈夫にする植物性たんぱく質を多く摂るようにします。肉類より野菜・豆類・いも類・穀類を多く摂りましょう。
- 加工食品、ファストフード、スナック菓子などの摂り過ぎも症状を悪化させるので、できるだけ控えましょう。
- 花粉症など、アレルギーに対抗するためには、日頃バランスのとれた食生活を心がけるようにします。体力や免疫力を強化し、アレルギーになりにくい体質づくりに努めましょう。

## 花粉の本格飛散予想

ウェザーニュース

■スギ ■ヒノキ ■シラカバ

2025年 1月15日発表	2月			3月			4月			5月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
北海道												
東北北部												
東北南部												
関東・山梨												
北陸・長野												
東海												
近畿												
中国・四国												
九州												

## 予防接種の確認を！

小学校入学前(5歳児)のお子さんは、MR(麻疹・風疹混合)ワクチン2期の期限が3月31日までとなっています！期限内は無料で接種できますが、過ぎてしまうと自己負担となってしまいますので、注意してください。