



ほけんだより 3月号

E-スカイ幼稚園 看護師 滝井清子

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。
4月の頃に比べ心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートが
かれるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。



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、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



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切です。

