



# 保健だより 3月号

令和2年3月2日(月) 八千代保育園

少しずつ暖かくなり始め、  
柔らかな春の日差しを感じるようになりました。  
4月からの進級、進学に向け、  
子どもたちのワクワクしている様子が見られます。

まだまだ感染症が心配です。  
新型肺炎のニュースも連日報道されています。  
大切な行事等も多い時期ですので、

登園・降園時や、  
ご家庭での手洗い・うがい  
(可能であればマスク着用等の咳エチケット)  
予防にご協力をお願いします。  
また、日々の様子や体調の変化等ありましたら、  
些細な事でもお声掛け下さい。

今年度も後1カ月・・・  
園でも体調に気を付けて、残りの日々を  
楽しく過ごせるように  
関わっていきたいと思っています☆彡

## 3月の保健行事

日程	内容
3月4日(水)	身体測定：全園児
3月9日(月)	新入園児/0歳児健康診断：内海園医

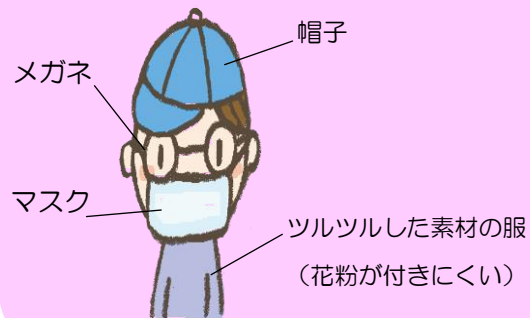
## 花粉症

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

