ほけんだより2月号

令和７年２月１日　筑後二川保育園　文責：龍野

年末年始に流行したインフルエンザAでしたが、現在も散発的にみられます。例年A型よりも遅れて、B型が2月から春先にかけて流行することが多く、「A型に感染した後、B型にかかる」 つまり1シーズンで2回インフルエンザにかかることもある為、A型にかかったからインフルエンザはもう大丈夫と油断しないでくださいね。

医療現場の実感からは、新型コロナウイルスは昨年1月の増加を認めており、2025年1月陽性者が散発的に見られる状況。今後インフルエンザA型の流行が終息していくに従い、新型コロナウイルスの感染が再び拡大する可能性があるとのことです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス…などの感染予防には、やはり「石鹸を用いた手洗い」「うがい」「アルコールによる手指消毒」 などの基本的な感染対策が有効です。

正しい手洗いしてますか？

《 30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です 》

≪ まもなく花粉シーズンスタート ≫

飛散量は、広い範囲で「例年より多い」予想です。

福岡県では本格的に「スギ花粉」が2月中旬から飛散する予想。3月中旬に入るとスギ花粉の飛散は徐々に収まり、代わって「ヒノキ花粉」の飛散が増えます。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫と油断しがちですが、ずっと続くと不快なだけでなく、様々な問題を招くおそれがあります。

花粉症の三大症状

- くしゃみが出る
- 鼻水・鼻づまりが続く
- 目をこする

- **口をいつも開けている**
  しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。
- **なかなか寝ない**
- **日中元気がない、きげんが悪い**
  息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない
花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ
外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く
衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

ヨーグルト・納豆・味噌…などの発酵食品を食べることで、腸内環境を整え免疫力アップやアレルギー症状緩和につながります。