



2月 ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和7年度 第11号

暦の上では春を迎えますが、1月から2月にかけて最も寒くなると言われています。空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が弱りやすい時期です。手洗い、うがい、換気をしっかり行い感染予防に努め、元気に過ごせるよう環境を整えていきましょう。

花粉症とは

●花粉症は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です

アレルギー反応の原因となる花粉が飛散している時期に起こり、それ以外の時期には症状が出ません。大人の病気と思われがちですが、子どもの花粉症は年々増えています。5～9歳では30.1%、10～19歳では49.5%（2人に1人）の子どもが花粉症と言われています。



子どもにみられる症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻のかゆみ、目のかゆみ、涙目、皮膚のかゆみ、湿疹などさまざまな症状がみられます。症状を言葉で訴えることが難しいため、子どもの様子の変化に注意してください。春先に熱がないのに、くしゃみや鼻水が長引く様なら花粉症を疑ってみましょう。



花粉症対策

- ・花粉の飛散量が多い時は外出を控える
- ・花粉が付着しやすい素材の洋服はさける
- ・花粉を家に持ち込まない
- ・部屋の掃除をこまめに行う

小児科、耳鼻咽喉科、アレルギー科、目の痛みが強い場合は眼科を受診しましょう。



「2021 年度版アレルギー性鼻炎ガイド」日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会 参照

感染症対策について

感染症の流行が懸念される時期となりました。一人ひとりの予防対策が流行を抑える重要な鍵となります。咳やくしゃみが出る時は、飛沫ウイルスを含んでいるかもしれません。周囲への配慮を大切に、次のような咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

手で口をおおってくしゃみをしたり、マスクを触ったりした時には、ウイルスや細菌が手に付着する事があります。できるだけ早めに石けんを使って、ていねいに手洗いをしましょう。