



ほけんだより3月

今年度最後のほけんだよりとなりました。1年間、大きなケガや病気もなく過ごす事はできましたか。規則正しい生活は送れましたか。引き続き風邪には十分気を付けましょう。少しずつ寒さも和らいできた事で花粉の飛散が本格的に始まりました。花粉症は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、症状が続く場合は医療機関を受診し、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。

花粉症

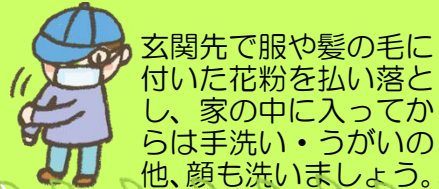
花粉症と風邪の違い

症状	花粉症	かぜ
原因	花粉	ウイルス
発熱	ほとんど出ない。あっても微熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも
くしゃみ	何度も続けて出る	それほど続けて出ない
咳	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない	喉が痛み、咳が出る
鼻水	サラサラで透明	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く
目	涙が出る、かゆみ、充血	ほとんど何の症状も出ない
期間	花粉が飛んでいる間中	1週間程度

外出時の服装



家に帰ってきてからすること



かぜの後の登園について

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭で「治った」と判断するのではなく、出席停止期間をきちんと守り二次感染が起こらないようご協力下さい。また、登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。迷った時には園までお問い合わせ下さい。



感染経路

- 飛沫感染
咳やくしゃみをした時に飛ぶ病原体を含む水滴(飛沫)を吸い込むことで感染します。マスクをして予防しましょう。
- 空気感染
口から飛び出した病原体が空気の流れによって拡散し、感染します。はしかや水ぼうそうなどが該当します。ワクチンで予防しましょう。
- 経口感染
口に入ったもので感染します。例えば、ノロウイルスなど、便中に排泄される病原体が、便器やトイレのドアノブを触った手から経口感染します。

