

2月は雪がたくさん降り、寒い日が続きました。体調をくずすことは、
ほかにはですか？ これから、少しずつ暖かくなり、花粉の飛ぶ季節が
やってきます。現代では、ちいさくても、花粉症で、体調が悪くなる子供が
多くなっています。今月はそんな花粉症について、新学期に向けて、
生活リズムについて お伝えしていきます。

生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切
です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続け
ていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

※ 早寝、早起き!!

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な
時間です。夜は9:00頃までには眠り、朝は
7:00頃までに起きられるようにしましょう!



※ 朝食は必ず食べよう!!

朝食は、1日の活動の源です。しっかり
食べると、その日1日元気に活動することが出来ます。

※ 日光にあたるよう!! (元気に外で遊ぶのが!!)

日光にあたるのは、体にとても良いことです。外で元気に遊ぶことで、
ごはんももりもり食べられ、元気がいっぱい。生活リズムを整えるのにいいです。
セロトニンやビタミンDの生成にも必要なんです。

※ 休みの日も生活リズムをくずさず、生活する中で、健康な体 を作ります! 病気に負けない体作りをしましょう!

※ お知らせ ※

4月より、毎週水曜日 10:00~16:00 と、第2土曜日(行事により変更になる場合
もあります)に病児保育員学会(土曜日は、イベントを企画しています。)を行っ
ています。ぜひ一度足を運んでみてください。 ※ 利用費も取れません。

◎ 4月14日(土) 午前 10:00~12:00 病児保育員学会 読書会(わかば) 14日 14:00~16:00

来館前に一度お電話下さい。病児保育室 TEL 090-1664-6779

先月の病児保育利用数と疾患

利用数 5名 疾患 感冒
インフルエンザ A・B
急性胃腸炎

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、葛うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあります。
症状がある場合は早めに受診し原因を調べて早めに治療をしましょう。

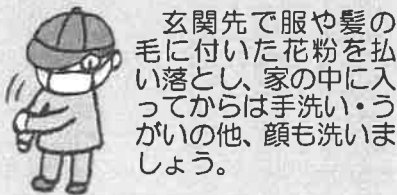
かぜと花粉症の違い

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



花粉は1年を通して飛んでいるんですよ!! そして、関東は、花粉の種類も量も
圧倒的に多いんです!!

特に今年は、多く飛ぶと予想されています。花粉症の子もその数は
増えていくかも!!