



令和7年3月3日  
アンジェリカ東品川保育園  
看護師 山崎志帆

# ほけんだより 3月号



原因を取り除くことが大事



## アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

### どんな症状？



目がはれぼったく  
なり、涙目にな  
ります。



鼻水、  
鼻づまり、  
くしゃみなど。

### 家の中を過ごしやすい

#### 場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がりにくいよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

### 花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛び季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

## 衣 が え

サイズもチェック！

0~4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣替えのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、それが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

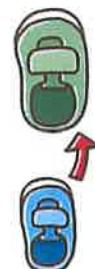
### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつないか、腕を上げたときに、肩がきつないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れない

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



### ほけんの行事

身体測定…3~7日

〇歳児健診…21日