

# 2月のほけんだより

令和8年 1月28日配信 滝尾保育園

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気を触ることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。

## ～合併症に気をつけましょう～ 溶連菌感染症

熱やのどの痛み、  
発しんが  
出ることも

薬はしっかり  
飲み切って

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが  
痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで  
治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、  
舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落  
ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。  
症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には  
溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。  
しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



こんなサインに  
注意

### 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

息苦しさのために、よく疲れなくなります。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あります。

### 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。

### 子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では  
13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だ  
というデータがあります。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、花粉症の  
症状がずっと続くと不快なだけでなく、さまざまな問  
題を招くおそれがあります。

#### ● 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

息苦しさのために、よく疲れなくなります。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あります。