

ほけんだより

R04-3月号 no.257



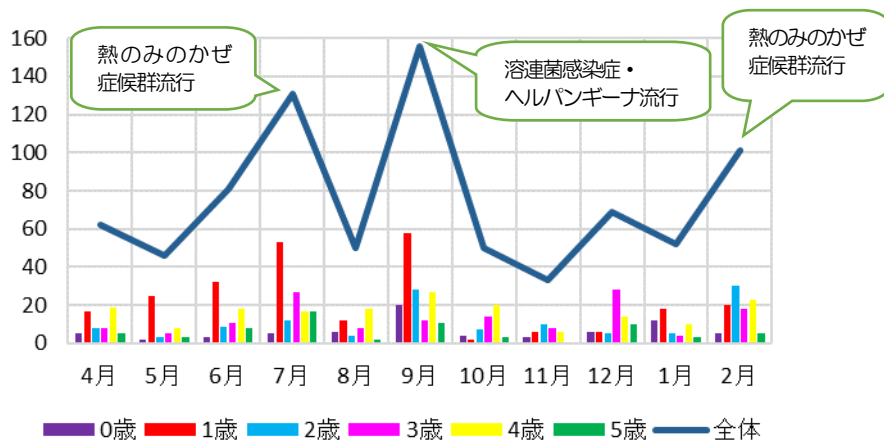
— ふりかえってみよう一年間 —

梅の花があちらこちらでみられるようになり、なんとなく日ざしも春らしくなってきました。3月は1年のしめくくりの月です。1年をふりかえってみましょう。早寝早起きはできましたか。手洗い、うがい、歯みがきはわすれずにできましたか。食事をしっかりと、外でからだを動かしましたか。けがや病気をしませんでしたか。

4月には小学校へ入学、またはひとつ上のクラスに進級し、新しい生活が始まります。その新しい生活が元気にスタートできるよう、生活習慣を見直し、生活リズムを整えていきましょう。

データでみてみましょう

月別クラスごとののべ病欠日数



学年別 1人あたり平均病欠日数

	令和2年度	令和3年度
0歳	14	6.7
1歳	11.1	9.2
2歳	7.1	4.4
3歳	5.3	3.5
4歳	4.4	4.7
5歳	3.8	1.6
全体	9.1	4.2

(グラフ・表とも新型コロナウイルス感染症を除く。数値は4月～翌2月までのもの)

例年、インフルエンザ等の感染症が流行してお休みが多くなりますが、コロナ感染症に対する対応策が功を奏したのか園全体の欠席が少なかったようです。1歳クラスの欠席の多さが目立ちますが新入園児の割合が多いことが関連していると思われます。家庭内の生活から集団生活に変化したことでいろいろなウイルス等にさらされる機会が増えるからでしょうね。

新型コロナウイルス感染の先行きは未だ読めませんが、まだしばらくは対応が必要です。対応が不便だったり、いろいろ心配だったりすることがあるかと思いますが、自分の命、周りの人たちの命を守るためにご協力ください。



かふんしょう きせつ 花粉症の季節です

もうすでにスギ花粉の飛散がはじまっています。目がかゆくありませんか？

花粉症の症状としては

- * 目に強いかゆみがある。
- * 目が赤くなる。(結膜の充血)
- * 白目が膜状にふくれる。(球結膜の浮腫、強くこするとなります)
- * 涙が出やすい
- * まぶしい
- * くしゃみ、水ばなが出る。
- * 鼻づまりがする。などです。



目のかゆみを感じたら、まず流水で目を洗いましょう。(顔も手も洗います) アレルギーのもとである、花粉等を洗い流します。身体が温まると痒さが増すことが多いようです。(お風呂あがり、運動したあとなど)上記の症状があまり強いときは受診して治療を受けましょう。こすりすぎると角膜(くろめ)に傷がつき、涙がでたり、まぶしさを感じる場合があります。