



保健だより

5

さわやかな風が吹く、気持ちのよい毎日です。外あそびの機会も増えていますが、4月からの張りつめていた気持ちが少しゆるんで、ケガをしたり体調を崩したりしやすくなる季節です。行動や体調を注意深く見守ってください。



あふない! 2歳未満の子どもにマスクは不要です!

あふない! 1

窒息を起こしやすい
よだれなどでマスクが
口や鼻に張り付くと、
息ができなくなります。

あふない! 2

酸素不足になりやすい
マスクを着けると息を強く
吸い込まなければならぬので、
酸素不足になる危険があります。
また、肺や心臓にも
負担がかかります。

あふない! 3

異常に気づきにくい
小さな子どもは具合が悪くても
言葉で伝えられません。
しかも、マスクで顔の半分が
覆われてしまうので、
表情や顔色がわかりにくくなります。

保護者はしっかりマスク着用!

マスクを着けるときは

マスクを着けるときは、口と鼻を覆って、鼻の部分にすき間ができないようにフィットさせて。子どもがいやがったら、無理に着けるのは避けましょう。3歳以上の子どもがマスクを使うときは、まず、鼻もかくす正しい着け方を伝えましょう。

※2歳未満の子どもにマスクは不要です。



着け外しできる
ように練習しましょう

息苦しいときや暑いときに、自分で外せないと危険です。着け方だけでなく、外し方もしっかりと練習しましょう。

「外していい」と
伝えましょう

具合が悪いときや暑いときに、子どもが自分で外せるよう、「少しでも苦しいときは外していい」と伝えましょう。

汚れたら
替えましょう

マスクが汚れたときや、地面に落とした後に、そのまま着けるのは不衛生です。清潔なマスクを使えるよう、替えを持っておくようにしましょう。

1歳でも花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじくじゅじゅしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

