



めぐみほけんだより



令和8年2月20日
江東めぐみ幼稚園

1年で最も寒い季節になりました。節分の行事が終わると、もう立春です。雨が少なく、空気の乾燥が激しい時期が続いています。インフルエンザが猛威を振るっています。手洗い・うがいの励行、栄養・休養をしっかりととり、湯船に浸かって温まって免疫力を高めていきましょう。

子どもの花粉症

近年は小さな子どもでも花粉症を発症するケースが増えています。3～5歳が最も多く、10歳頃にはほとんどの子が症状を自覚します。年齢が上がるにつれて症状は強くなっていくので、症状にお悩みの際は医療機関に相談してみましょう。



花粉症	症状	かぜ
何度でも	くしゃみ	ときどきある
さらさらしている	鼻水	徐々に粘り気が強くなる
かゆみ・充血など	目の症状	ほとんどない
ほとんどない	咳	よくある

乳幼児は要注意！実は多い『冬の脱水症』

寒い冬に脱水症というと意外に思うかもしれませんが、冬の時期に脱水症になる原因は空気の乾燥です。暖房を使うことでさらに空気の乾燥が進みます。乾燥した環境では不感蒸泄（発汗・排泄以外の皮膚や粘膜、呼気から蒸発する水分）が多くなるのが分かっており、気付かないうちに体内から水分が奪われているのです。

【脱水症状のサイン】

- ・泣いているのに涙が出ない
- ・皮膚、口の中が乾燥している
- ・尿の量が少ない、色が非常に濃い
- ・体重が減少しているなど

【対応】

- ・このようなサインが見られたら、経口補水液などの水分を与えるようにしましょう。飲ませるときは、一度にたくさん飲ませるのではなく、少量ずつ与えるのがポイントです。改善しないときは、できるだけ早く病院を受診するようにしてください。



幼児になったら歯の染め出しをして歯を磨いてみましょう

染め出し液は薬局で市販されています。3ml くらいを口に含み、10回くちゅくちゅし、吐き出します。その後歯磨きをしてピンクに染まった磨き残しの部分を鏡で見ながらブラッシングします。可視化できるので、磨くポイントがつかめるようです。お家では、仕上げ磨きをされているかと思いますが、磨きにくいところなど話しながらできると良いですね。スキンシップにもなります。10歳まで仕上げ磨きをすることが理想だそうです。老後に備えて頑張ってお口の歯を大切にしましょう！！

～弱視は早期発見できる目のスクリーニングけんさについて～

お子さんがテレビに近づいて見たり、目を細めて見ることがある場合検査を検討してみてもよいかもしれません。6か月から5歳児くらいのお子さんを対象に行っている小児科が増えています。スポットビジョンという検査器機を数秒見つめる簡単な検査です。早期に発見し、早期に治療するほど改善するといわれています。もし気になるころがあれば早めに受診してみましょう。