

子どもの花粉症について

2～3月は花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪と紛らわしいですし、子どもは症状をうまく言えないので、気になるときは小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

☆チェックポイント☆

- 毎年同じ時期に同じ症状がでる
- 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
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- ひどい鼻づまり



☆生活の中で気をつけること☆

- うがいをし、顔や手をあらう
- 洗濯物や布団は外に干さない
- 家に入る前に花粉をしっかり落とす



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。心も体も大きく成長した子どもたち。進級・進学する子どもたちの姿を見るのが楽しみです。

今年度も、保護者の皆さまには様々なご協力をいただき、あらためて感謝申し上げます。負担になることも多かったと思いますが、ご理解いただきありがとうございました。

みんなが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月も引き続き感染症予防に努めていきたいと思えます。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

