

ほけんだより 2月

母子健康手帳、定期的に見直していますか？

母子健康手帳は妊娠中から出産までの情報を記録し、出生後は子どもの成長や予防接種の記録をします。保護者と子どもを切れ目なくサポートをするための大切な手帳になります。

チェック！ 身体発育曲線に記録していますか？

身体発育曲線には、子どもの身長と体重の育ちの目安が載っています。園などで測定した記録を、記入してみましょう。

チェック！ 保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、子どもにとって大切な「健康の履歴書」。将来、留学や実習、仕事などで使用することがあります。コピーを一部非常用袋などにも入れておきましょう。

チェック！ 予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種を受ける機会が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR（麻しん・風しん）、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。最初の接種を受けても追加接種を受けていないと免疫が十分につきません。受けそびれがないよう気を付けましょう。

また、二種混合や子宮頸がんワクチンなど、小学校以降に受ける予防接種もあります。就学後も時々チェックしましょう。



花粉症の季節がやってきました

花粉症は、スギ花粉にさらされた翌年から発症する可能性があり、年々増加していると言われています。子どもは鼻の通りが狭いため、鼻がつまりやすく、少し粘り気のある鼻水も出ます。目や鼻がかゆくこすったり、鼻や口のまわりをしめたりする様子も見られます。

大人もつらい花粉症。子どもは症状を上手く伝えられません。熱がないから大丈夫、と油断しがちですが、症状が進むと、目が腫れたり鼻の下がただれたりつらい思いをさせていただきます。早めに受診しましょう。

花粉カレンダー（東京都）

	スギ	ヒノキ	イネ科	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
1月						
2月						
3月	スギ					
4月	スギ	ヒノキ				
5月						
6月			イネ科			
7月						
8月						
9月			イネ科	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
10月						
11月						
12月						

東京都保健医療局より

子どもの主な症状

鼻づまり（症状がひどくなると口呼吸になります）
 目のかゆみ、充血やむくみがある
 鼻が痒い
 （鼻をこすったり、いじりすぎて鼻血が出ることもあります）
 毎年同じ時期に同じ症状が出るくしゃみが出る

東京を含む関東エリアは、ビルが立ち並び、自然が少ないイメージがありますが、じつは日本の中でも様々な花粉が大量に飛ぶエリアで、特に東京23区は他の地域より長い期間飛散しているそうです。

今年はスギ花粉の飛散時期は例年並み、飛散量は例年よりやや多い予報となっています。

（昨年は飛散量が多く、昨年と比較すると少なくなりそうです。...日本気象協会調べ）