



# 2月ほけんだよ!



津市保育こども園課  
令和8年2月

暦のうえでは春を迎えますが、寒い日が続き、暖かい春の日ざしはまだ遠いようです。インフルエンザ等の感染症と共に、そろそろ花粉にも気をつけたい季節です。

## 子どもの花粉症について

こんなサインに  
注意

大人だけではなく、子どもも花粉症になることがあります。子どもの花粉症は年々増えており、症状によっては治療が必要です。子どもは症状をうまく伝えられないこともあるため、日々の様子で花粉症を疑う症状があれば、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

### 花粉症の 三大症状

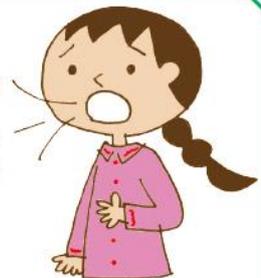
くしゃみが出る

鼻水・  
鼻づまりが続く

目を  
こする

#### ● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



#### ● なかなか寝ない

#### ● 日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

## 花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

## 花粉を家に持ち込まないために

### 外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

### 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

### 服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



# 「子どもとメディア」の問題 考えてみませんか

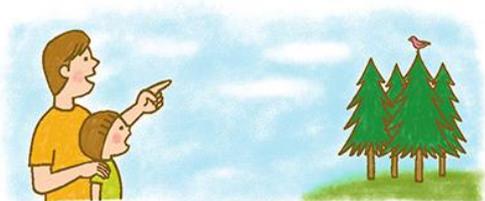
成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちですが、無制限にそれらとつきあうことにより、子どもの発達に悪影響を与える可能性があることがわかってきました。

日本小児科医会からの提言をご紹介します。スマホやタブレットとの向き合い方を、一度ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。  
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日 30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

## いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うのもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



## 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



## テレビやスマホとの上手な付き合い方

子どもが見ても安全で、子どもの興味に合った番組を選んであげましょう。その中で、親子で一緒に楽しんだり、内容について話し合ったりすることで、子どもの成長・発達につなげることに大きな役割を果たすとも言われています。

