



# 3月 ほけんだより



令和8年  
筑後保育所  
3月1日発行

寒さは和らぎ、暖かい日が徐々に多くなり、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。3月は花粉が多い季節でもあります。また、季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちになります。規則正しい食事、活動、睡眠の生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



## 花粉症について

春（2月～4月頃）は、花粉症の主なシーズンです。1年を通して様々な花粉が飛散していますが、最も多いスギ・ヒノキは2月～5月、イネ科は春から夏、ブタクサ・ヨモギは8月下旬～10月の秋に飛散します。

花粉症の主要原因となるスギ・ヒノキは、スギは3月、ヒノキは3月下旬～4月がピークとなります。花粉症の症状と似ているのは風邪の症状です。風邪かな？それとも花粉症かな？と迷ったら、見分け方のセルフチェックをしてみましょう。

風邪	見分け方セルフチェック表		花粉症
熱が出ることが多い	発熱		一般的に熱は出ない
ねっとりしたものが多い	鼻水		さらさらした「みずっぱな」
ほとんどない	目のかゆみ		しょぼしょぼする
1～2回ほど	くしゃみ		連続して起こり回数が多い
咽頭痛・咳など	その他		外出で悪化
長く1週間程度	期間		花粉がある限り長期間

暖かな南風が吹く日や、雨上がりの晴れた日は花粉が急増するため、マスクや目薬の使用、洗濯物の部屋干し対策をしましょう。

## 桃の節句（ひな祭り）

桃の節句は、女の子の健康と幸福を願う、日本ならではの習慣です。桃の木やひな人形、そして伝統的な食べ物を通して、厄を払い、健やかな成長を祈る意味が込められています。



伝統的な食べ物とは、ちらし寿司、ハマグリのお吸い物、ひし餅、ひなあられ、白酒、甘酒などの縁起物です。これらの食べ物には、魔よけ、長寿、良縁、健康などの意味が込められています。



今年度（令和7年）が終わろうとしています。病気、けがをした子どもはいましたが、1年間で子どもの成長には目を見張るものを感じました。来年度（新学期）に向けて、健康に気をつけて過ごしましょう。

