



2月の保健だより



たかさご保育園

子どもは風の子というように、寒さに負けず外遊びを楽しむ子ども達の姿が見られます。気温も低く乾燥した日が続き、感染症もまだまだ流行していますので、手洗い・うがいをしっかりと行い、予防に努めましょう。

～保健行事～

0才児健診 2月13日（火）14時30分～ 嘴託医 吉崎先生

子どもの花粉症

大人の病気と思われがちですが、5-9歳では13.7%、10-19歳では31.4%もの子どもが花粉症だといわれています。花粉症の症状があっても熱がないなら大丈夫と油断しがちですが、花粉症の症状が続くと不快なだけでなくさまざまな問題を招く恐れがあります。

<花粉症の三大症状>

- ・くしゃみ
- ・鼻水、鼻づまり
- ・目をこする

<こんなサインに注意>

- ・口をいつも開けている（鼻づまりで口呼吸になる）
- ・なかなか寝ない（息苦しさでよく眠れない）
- ・日中元気が無い、機嫌が悪い

（夜間眠れず日中元気に遊べない）

アレルギー性鼻炎

- ・通年性アレルギー性鼻炎・・ダニほこりが原因で一年を通して鼻炎症状を認める
- ・季節性アレルギー性鼻炎・・スギやヒノキなど原因となる花粉が飛散する時期にのみ鼻炎症状が現れる

治療としては抗ヒスタミン剤などの内服薬やステロイド点鼻液が用いられます。

またアレルゲン物質を体に慣れしていく舌下免疫療法（スギ/ダニに対してのみ）も普及してきています。

対応方法として、床の掃除機がけをゆっくりおこなったり（一畳あたり30秒、週2回程度）、寝具の洗濯や掃除機がけ、ダニを通さないカバーがけなどをします。花粉の飛散が多い時期は、外遊びの後の衣服や髪をよく掃うこと、洗顔・うがい・鼻かみをすることなどを心がけます。

アレルギー性鼻炎にはアレルギー性結膜炎や気管支喘息などを合併することも多い為、鼻炎以外の症状が見られていないか観察するようにします。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、^{誤嚥}を生じることがあります。4歳頃までは奥歯が生えそろっていないことが多く、食べ物をまだ上手くかみ砕けないため、注意しましょう。くだいた豆も危険です。また、家の中にまいだ豆を拾って口に入れないように注意しましょう。



豆を食べる時は・・・きちんと座って落ち着いて食べる
大人が見守る
水分と一緒に摑って喉を潤す

こんなものにも要注意・・・



入り大豆 ピーナッツ アーモンド