



ほけんだより



公立保育所 看護師
令和6年2月発行

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして、成長と共に子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

節分と大豆

節分は、みんなが健康で幸せに過ごせますようにという意味を込めて、炒った大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまいて、災いや邪気に見立てた鬼を追い払います。また、自分の年の数(またはプラス1個)を食べると病気にならないとも言われています。

しかし、子どもにとっては、窒息や誤嚥のリスクもあります。実際に節分の豆で窒息し、緊急搬送されたという報告もあります。自宅で、豆まきをする時はそのまま食べられないように個包装された豆を使用するなど工夫して楽しく豆まきをしましょう。



寒さに負けず外で元気に体を動かそう！



寒さが厳しい時期ですね。暖かい部屋の中で過ごすことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外遊びをするようにしましょう。

外で遊ぶと身体がぽかぽかしてきます。寒さに負けずに外で元気に身体を動かす機会をつくりましょう。

？外遊びの時の服装は？

乳幼児は大人に比べて体温も基礎代謝も高く、汗をよくかくため、1枚少なめ(薄着)にという言葉を書くことがあると思います。

しかし、絶対に薄着にさせなければならないということではなく、親と同じ枚数を基本にして、上着は状況に応じて引き算していきましょう。

子どもに、「暑い！」と言われた時には、「そんなはずはない」と思わず、臨機応変に脱ぎ着できるような服を選ぶことが大切です。



下着(肌着)、薄手のシャツ、上着(トレーナーやジャンパー)を重ね着します。薄手のものを重ね着している方が、身体を動かして暑くなった時に自分で調節することができます。

反対に肌着を着ていなかったり、もこもこした厚手の衣服を1枚しか着ていなかったりする場合は自分で調節が出来ないので、注意しましょう。

注目!!

裏起毛のトレーナーやズボン
は保育所生活には、不向きです。



保育所では子どもが快適に過ごせるように、日々その日の気温や天候に合わせて室温調整を行っているため、保育室は暖かいです。

そのため、裏起毛のトレーナーやズボンを着ることで、必要以上に体温が上がり、熱がこもると同時に汗もかきます。汗をかいても、裏起毛の服だと、汗を吸収しないので、汗で身体が冷えてしまい風邪をひきやすくなってしまいます。保育所では、なるべく裏起毛ではなく綿素材の衣類の準備をお願いします。

花粉症対策をしましょう

花粉症の時期がやってきました。2月～3月頃はスギ花粉が多く飛散します。スギ花粉にアレルギーのある場合は早めの対策を行いましょう。また、この季節は、かぜをひいている子どもも多く見られます。鼻水が頻繁に出ている時には花粉症なのか、かぜなのかの判断がつきにくいということもあるかもしれません。違いについてもきちんと知っておきましょう。



知っておこう！

近年、子どもの花粉症症例が増加しています。実際には2歳ごろから発症するケースが多いですが、中には0歳から発症するケースもあるようです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができません。気になる症状がある時は早目の受診をお勧めします。



- ### かぜと花粉症の違いは？
- 鼻水が出ているけれど、かぜか花粉症か分からない時があります。下記の項目をチェックしてみましょう。
- チェックしてみよう**
- 水っぽいサラサラした鼻水が頻繁に出る
 - くしゃみが何回も出る
 - 目のかゆみや充血がある
 - 顔などにかゆみがある
 - 発熱はない
 - 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 上記のような症状が見られる場合は、花粉症を疑います。
総合的に診てもらえる小児科を受診しましょう。



外出時の服装



家に帰ってからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗いや顔洗いの他、顔も洗うと良いでしょう。

《花粉カレンダー》関東地方

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
ハンノキ属 (カバノキ科)	■												
スギ	■		■		■		■			■			
ヒノキ		■		■		■							
イネ科			■										
ブタクサ属 (キク科)								■					
ヨモギ属 (キク科)								■	■				
カナムグラ (アサ科)								■					

飛散量：■ (多い) ■ (やや多い) ■ (少ない)