



ほけんだより



公立保育所 看護師
令和8年2月 発行

立春を迎え、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。昔から「子どもは風の子」といわれています。外で元気に遊んで寒さに負けない体づくりをするためには、防寒はもちろんですが、何より安全な服装選びに気をつけましょう。

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。



【消費者庁から注意喚起】

節分に欠かせない「豆まき」ですが、節分豆は硬く小さいため、窒息や誤嚥のリスクが非常に高く、一度詰まると簡単には取れないので命に関わる危険性があります。5歳以下では、奥歯が生えそろっておらず、かみ砕く力や飲み込む力が未熟です。また物を口に入れたままで、走ったり、泣いたり、声を出したりすると、ふいに吸い込んでしまい、窒息・誤嚥を招きやすいので注意が必要です。



◎自宅で、豆まきをするときは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。



節分豆の他にも、誤嚥しやすい食べ物はどんなものがある



（丸くつるつるした食品）

- ミニトマト
- ピーナッツ
- 枝豆
- キャンディー等



（かみ砕きにくい食べ物）

- グミ
- こんにやくゼリー
- 餅
- 団子等



※ミニトマトやブドウなどは4等分など細かく切って提供しましょう。

誤飲（ごいん）

ごいん
誤飲？

ごえん
誤嚥？



なにがちがうの？

- 食べ物以外の小さな物などを、うっかり飲み込んでしまうことです。
- 口から食道を通り、胃に入ります。

【対応】

- ✓無理に吐かせない
- ✓何を飲み込んだか確認する
- ✓電池・磁石・薬はすぐに医療機関へ

誤嚥（ごえん）

- 食べ物や飲み物が、誤って気管（息の通り道）に入ってしまうことです。
- むせる・咳き込む・呼吸が苦しうになることがあります。

【対応】

- ✓縦抱きにして、背中をやさしくさする
- ✓落ち着くまで食事や授乳を中止
- ✓咳や苦しさが続くときは受診を

子どもの花粉症

スギ花粉の増加に伴い、子どもの花粉症も増加しています。

0歳から16歳の子どもの花粉症は…

10年前→32.7%

約1.3倍増加

現在→42.6%



子どもの花粉症の原因は…?

スギが最多となっています。

その他にも、

・ヒノキ ・カモガヤ ・ブタクサなど

といった花粉が原因となることもあります。

スギ花粉症は春に発症することが多く、それ以外の花粉症は初夏や秋に発症するものがあります。複数の花粉症があると1年を通じて症状に悩むこともあります。



子どもの花粉症の症状

- ・くしゃみ
- ・鼻水
(さらさらで透明)
- ・鼻づまり



- ・目のかゆみ、充血
- ・涙が出る
- ・のどのかゆみ
- ・皮膚の荒れ など



花粉症の症状は、天気の影響を受けやすく、晴れた日や風の強い日は症状が強く、雨の日は症状が軽減します。



特に乳幼児は、症状をうまく言葉で伝えられないため、注意深い観察が必要です。症状が長引く、つらそう、判断に迷う場合は、早目に医療機関に相談しましょう。



果物でかゆみや腫れを引き起こすことも…

花粉-食物アレルギー症候群 (PFAS) という言葉を聞いたことがありますか? これは、花粉症の人が特定の果物や野菜を食べたときに、口やのどのかゆみや腫れなどのアレルギー症状を引き起こすものです。

子どもの花粉症の増加に伴い、PFASも増加傾向にあります。

例えば…シラカバやハンノキの花粉症を持つ人が、バラ科の果物 (モモやりんごなど) を食べると症状がでることがあります。



どうして症状が出るの?

バラ科の果物には、シラカバなどの花粉症の原因となるたんぱく質と似た、別のたんぱく質が含まれているためです。



このたんぱく質は加熱に弱いので、生の摂取では症状が出て、ジャムやアップルパイなど加熱したものでは症状が出ないこともあります。

花粉症の相談はどこにすればいい?



花粉症の相談は、**小児科** もしくは **耳鼻科** へ。

目の症状が強ければ **眼科** でも対応してもらえます。