

ほけんだより 2月号

2026年1月30日
認定こども園OURS
保健課

寒い日が続いています。いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもと違う様子があれば、担任にお知らせください。

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^{ごえん}を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守る場所で食べさせましょう。



● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



せきエチケットを教えましょう

OURSでは、1月に保健指導として咳エチケットや風邪予防のお話をしました。鼻や口を覆わずにせきやくしゃみをする、ウイルスの入った飛沫を拡散することになります。マスクをしていないときは、手ではなく、ハンカチやティッシュペーパー、何もない袖で口元も覆うことを教えましょう。

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



何もしないでせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手で押さえる



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる

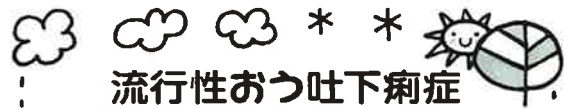
使ったティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ



そでやひじの内側で口鼻を押さえる



OURS では 12 月に、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生がありました。現在、胃腸炎症状のお子さんの報告は落ち着いています。しかし、地域では胃腸炎の報告が見られています。引き続き注意が必要です。下痢・嘔吐などの 胃腸炎症状がある場合には、最終症状より 24 時間はご家庭での経過観察をお願いいたします。



流行性おう吐下痢症

ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなどのウイルスによる腸管感染症で、ロタウイルスは乳幼児が中心、ノロウイルスはすべての年齢層で感染が見られます。

症状は、おう吐・下痢・腹痛・発熱が見られ、ノロの場合は 1～2 日、ロタの場合は 5～6 日続くこともあります。

予防として、せっけんを付けていない手を洗うこと、便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理をすること、二枚貝を料理するときは、しっかり加熱することなどです。

もしかかったら…

- おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- 便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- 症状がひどいときは、入浴を控えましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

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うデータがあります。花粉症の症状といえば、鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・くしゃみが主なものです。気になる症状が現れたら、早めに受診するようにしましょう。

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、花粉が付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。

