

～ほけんだより2月号～

令和8年2月1日

長野こども学園

2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目を意味し、昔から病気や災いを追い払う行事として親しまれています。豆まきをして悪い鬼(病気や災害など)を外へ追い出し、今年一年皆が元気に過ごせますようにと無病息災の願いが込められています。節分の豆まきと同じように、毎日の感染対策習慣として①うがい手洗いをする。②適宜換気をする。③しっかり栄養と睡眠をとる。みんなで風邪ウイルス(鬼)を追い払いましょう！

豆まきの時の注意事項

①一般的に3歳頃までに乳歯が20本生えそろいますが、硬い豆を十分につぶして安全に食べるには、さらに成長した顎の力や飲み込む力が必要となります。奥歯が生えそろっておらず、噛み砕く力や飲み込む力が弱いため喉に詰まらせたり(窒息)、砕けた豆が気管に入り(誤嚥)肺炎や気管支炎を起こしたりします。また、耳や鼻に入れたりする危険があります。

***5歳以下の子どもには硬い豆やナッツ類を食べさせないように注意喚起しています。(消費者庁や子ども家庭庁より)**

②豆を直接まくのではなく、個包装に入ったままの豆をまくことで、誤飲のリスクや後片付けの手間を減らします。

③代替品として例えば紙をまるめたものやカラーボール、柔らかいポーロやマシュマロなどが推奨されています。

④子どもが拾って食べないように後片付けをきちんとしましょう。

⑤大豆などの食物アレルギーのある子どもは注意が必要です。



なぜ冬は、湿疹しやすいの？

冬は空気が乾燥し、加えて暖房の使用により室内も乾きやすく肌トラブルが起こりやすい時期です。子どもの肌は、大人に比べて皮膚のバリア機能が未熟で、保湿能力も低いです。子どもの乾燥肌をそのままにしておき、かきむしりなどを繰り返していると、アトピー性皮膚炎や気管支喘息、食物アレルギーなどの原因になります。乳幼児期に正しくスキンケアを行い、お肌のトラブルやアレルギーの予防しておくことが大切です。朝のお着替えやお風呂あがりに、全身の皮膚をよく観察してから保湿剤をたっぷりやさしく塗ってあげましょう。また衣類は、刺激の少ない綿など選びましょう。

***市販の保湿剤を塗っても、炎症やかゆみが改善しない場合、早めに小児科へ受診しましょう。**



1月の感染者数

- ① インフルエンザ A 型・・・1名
- ② 胃腸炎・・・1名

***発熱、下痢や嘔吐でお休みや早退した園児がいました。症状があれば必ず受診し、静養してから元気に登園しましょう。**



手足の爪、長くなってませんか？

爪が伸びていると自分やお友達をひっかいて傷つけてしまったりします。また、爪の間にばい菌が入りやすく、「とびひ」の原因となります。1週間に1回、手足の爪を見て短く切りましょう。