

# ほけんだより 2月号

令和8年1月23日  
おそき保育園

2月20日は「アレルギーの日」です。これからの時期は花粉症のシーズンですね。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいですし、子どもは症状をうまく伝えられません。症状が気になるお子さんは、小児科や耳鼻咽喉科などの受診をお勧めします。また保育園では、内服薬、点眼、点鼻薬等お預かりできません。1月はコロナウイルス感染症にかかったお子さんがいました。まだまだインフルエンザや下痢、嘔吐も流行る時期です。お子さんの体調には気を付けていきましょう。



## 原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

### どんな症状？



目がはれぼったくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

### 家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

### 花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

## 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<sup>ごえん</sup>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。

くだいた豆も危険です。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。

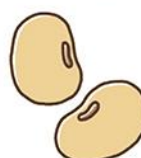


#### ● 水分をいっしょにとる

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。



いり大豆



ピーナッツ



アーモンド