

# 2月ほけんだより

令和6年2月号  
矢田野こども園

寒い日が続きますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

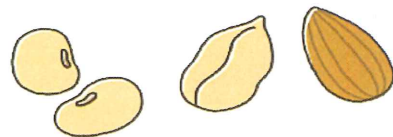
## 節分豆について

2月3日は節分の日です。節分の豆まきで用いられることの多い煎り大豆など、硬い豆やナッツ類は、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもにとっては、のどや気管に詰まらせて窒息したり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。

- ・5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
- ・小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎をおこしたりするリスクもあるため、くだいた豆も危険です。

## このようなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないように。



いり大豆      ピーナッツ      アーモンド

## こんなサインに注意

### 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

## 子どもの花粉症について

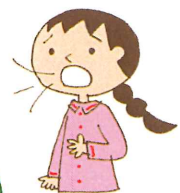
- 花粉症は、1～2歳頃から発症すると言われています。
- 花粉症はアレルギー反応の一種で、体に抗体ができ、その後、再び花粉が体内に侵入してアレルギー反応が起こると発症します。そのため、年齢を重ね、花粉に接触する機会が増えることに比例して、発症数が増加していきます。
- アレルギー発症には、遺伝的要因と環境要因など様々な要因が、関与して起こります。

### ●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、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あります。



## 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、花粉がつきにくいツルツルした素材の上着を選ぶ等がおすすめです。



## 先月もお知らせしましたが、、年長さんはMR2回目お済みですか？

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができますので、早めの接種を心がけましょう。3月中に接種しないと実費での接種になりますのでご注意ください。