



保健だより 2月号



令和8年2月1日
○○保育園
看護師 ○○

もうすぐ立春を迎える暦のうえでは春になりますが、まだまだ寒い日が続いている。空気が乾燥した日が続くとインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が特に心配ですね。園では加湿器の使用や水分補給や手洗いなどをしっかり行い感染対策をしていきたいと思います。

そして節分の日は子どもたちと「一年間の健康」を祈りながら豆まきをたくさん楽しみたいと思います。



花粉症について

これから春を迎え、花粉症でお悩みになられるご家庭も多いかと思います。近年は2～3歳で花粉症になるお子さまも珍しくなくなりました。花粉症は食物アレルギーなどと違って、成長と共に治ることが期待できません。早いうちにきちんと治療しないと重症化するリスクが高く、浸出性中耳炎、急性中耳炎、副鼻腔炎や喘息などのアレルギー性の病気にかかりやすくなると言われています。

花粉症の症状（鼻水、目の痒み、充血など）がある場合は、小児科や耳鼻科、眼科を受診して治療をうけることが大切です。6歳未満のお子さまは症状を抑える薬しかありませんが、症状が軽いうちに通院すれば軽い薬で治療でき身体の負担も少なくてすみます。また、5歳からスギ花粉の舌下免疫療法が受けられる対象になりますので検討するのもいいかもしれませんね。

●子どもに多い鼻水や咳を伴う病気

アレルギー性鼻炎

花粉などの原因（季節性）と埃やダニが原因（通年性）があります。子どもは通年性の場合が多く、物心ついた時からアレルギー性鼻炎のことが多い、子ども自身も自分の鼻の症状がそうゆうものだと思って生活している場合も多いです。

症状：鼻水、鼻づまり、くしゃみなど

*アレルギー性鼻炎は自然に治ることがなく、喘息や副鼻腔炎などを合併することがあるのできちんと治療することをお勧めします。5歳からダニアレルギーの舌下療法の受けられる対象年齢になります。



副鼻腔炎（蓄膿症）

顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起った状態を副鼻腔炎です。子どもは鼻をかむことが難しいため自力で鼻水を排出しにくいです。そのため、ウィルスや菌を含んだ鼻水が鼻腔内に溜まりやすいため炎症を起こしてしまいます。



症状：ねばねばした黄色っぽい鼻水、鼻づまり、頭重感、発熱など。

*子どもの副鼻腔炎はアレルギーが原因になることが多いため、アレルギー性鼻炎をうまくコントロールすることも大切です。



★免疫力アップ↑↑ 「腸活」のススメ ご機嫌度アップ↑↑

私たちの腸の中には多種多様で大量な細菌が共生しており、私たちの健康をサポートしてくれています。腸内細菌叢（腸内フローラ）のバランスが崩れると肥満、糖尿病、アレルギー、うつ病、がんなど様々な病気に影響すると言われています。

そして体の免疫細胞の7割が腸に集まっていることから、腸内細菌叢のバランスが整えば免疫力アップが期待できます。また幸せホルモンと言われているセレトニンは腸で9割合成されています。腸内環境がいいとセレトニンもしっかりと合成されますよ。腸内細菌叢には善玉菌、悪玉菌、日和見菌があり、それぞれが2:1:7の割合が理想と言われています。

私たちはその中の善玉菌を増やす活動をしていくと理想の割合に近づいていきますのでぜひ、「腸活」をして健康な身体を獲得しましょう。

●善玉菌を増やすには…

- ①善玉菌を含む食品(発酵食品、乳酸菌飲料)を食べる。（毎日、飲食することが大切です）
- ②善玉菌のエサとなる食品（オリゴ糖、食物繊維）も一緒に食べる。《特に水溶性食物繊維》
- ③3食規則正しくバランスよく食べる
- ④たっぷり睡眠をとる。
- ⑤適度に運動する。



*いずれも適正な量を摂取しましょう。



豆まきの注意



奥歯が生えそろわず、かみ碎く力や飲み込む力が十分ではない子どもは豆類やナツツ類などをのどや気管に詰まらせて窒息したり、小さな欠片が気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こす危険があります。（参照：消費者庁）消費者庁では5歳以下の子どもには豆類を食べさせないよう呼びかけています。豆まきの際は小袋に入れた物を使用するなど工夫して楽しみましょう。園では新聞紙を丸めた物を豆として使用しています。



【お願い】

年少組以上のお子さまで咳がでている場合はマスクの着用をお願いいたします。その際、マスクを保管する袋などもご用意くださいようお願いいたします。