



2月 ほけんだより

2023/2
発行

000

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。まだ、肌を刺すような冷たい風に頬や鼻を赤らめながらも、元気に遊んでいる子ども達です。園内でも、子どもたちの元気な声と笑い声に溢れ、不思議と寒さも忘れてしまいます。冬の遊びや楽しみを見つけながら、今月も元気に過ごしていきたいと思います。

子どもの花粉症

近年は、小さな子どもでも花粉症を発症するケースが増えています。子どもの鼻水や鼻づまりが長引いていて花粉症を疑っている、未就学児だけ花粉症になることがあるのか知りたいなど感じている方が多いのではないのでしょうか。また、花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなくさまざまな問題を招くおそれがあります。

◎こんなサインに注意

・口をいつも開けている→しつこい鼻づまりのため、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→息苦しさの為に、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。

◎花粉症の三大症状

- ・くしゃみがでる
- ・鼻水、鼻づまりが続く
- ・目をこする



※滲出性中耳炎や副鼻腔炎・喘息などを招き悪化してしまう事もあります。とくに子どもは大人に比べて中耳炎や副鼻腔炎などを引き起こしやすく、さらに発症のリスクが高まります。

節分！1年で1番あぶない日！

「鬼は外！福は内！」と大きな声を出し、その1年、家族が無病息災で過ごすことを願うというものです。この豆まきに使われる豆ですが、従来は煎った大豆が使われることが多かったようですが最近では、豆まきをしたあと拾って食べることができるなどの理由から、殻付きの落花生を使用されることも多くなっているようです。

『殻がついているから大丈夫！』と思う方もいると思いますが、安心してはダメです！

◎豆まきは大豆や米でしましょう

殻付き落花生によるアレルギー反応

★まいたピーナッツの殻の粉

ピーナッツを踏みつけて粉々になった殻の粉

→喘息発作・目の腫脹・アレルギー鼻炎

★ピーナッツを食べる

→蕁麻疹・アナフィラキシー

★ふざけながらピーナッツを食べる

→気管に吸い込み窒息・肺炎



★まいた殻付きピーナッツを食べる

→ボツリヌス・ペットの寄生虫感染の危険

※アレルギーが怖いと思う方はお米をまくことをおすすめします！

大豆から殻付き落花生に代わった理由を調べてみると、「大豆をまくと、土がついてしまうのでまいてから拾って食べれない」「まいた後の片づけが楽である」という意見が多かったです。しかし、土やほこりがついた落花生を洗わずに、手で食べる。または口で割って食べる＝「清潔」と勘違いして食べることのほうが、危険です！危険な落花生より安全な大豆・お米を使用し鬼に思いきりぶつけて子どもたちの健康を願いましょう。