

# ほけんだより 2月

令和6年2月 石畑保育園

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

## 2月の保健行事

- ・2月6日（火）0歳児健診
- ・発育測定予定日

ひよこ（8日）あひる（16日）  
りす（13日）うさぎ（15日）  
ばんだ（16日）きりん（15日）

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

## 2月3日は節分

病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

好き嫌い鬼、いじわる鬼、忘れ物鬼、なまけもの鬼、夜ふかし鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



## 硬い豆やナッツ類に要注意！

もうすぐ節分ですが、豆まきには注意が必要です。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お子さまは、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。また、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、不意に吸い込んでしまい、窒息・誤嚥（食べ物又は異物が気管に入ること）するリスクがあります。

★5歳以下のお子さまには食べさせないようにしましょう。（消費者庁）

### のどに詰まったときの症状は？

- ・口に指を入れる、のどを押さえる
- ・声を出せない
- ・窒息により、呼吸が苦しそう
- ・顔色が悪くなる



### のどにものが詰まったときや誤嚥の対処法

#### 背部叩打法（1歳未満）

1. 片腕の上につぶせに寄せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
2. もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



#### 胸部突き上げ法（1歳以上）

1. 子どもの背後から両腕を回す。
2. 一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上にあてて。
3. もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



★意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。★ものが取れるまで繰り返す。

### 食事をするときには…

- ★落ち着いた食べる  
きちんと座らせ、大人が見守るところ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。



## 食物アレルギーQ&A

### 質問①

食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくい？

### 答え

遅らせる方が危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

### 質問②

1回食べて大丈夫なら、もう問題ないの？

### 答え

量を増やしてみましょう。

### 質問③

食物アレルギーって、防ぐことはできないの？

### 答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

ある研究では、生後4～5か月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12か月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおりを開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

食物アレルギーは、食べた量に依存して症状が出ることがあります。例えば、卵を1/8個食べて大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合です。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりがちで、鶏卵、牛乳（ミルク）、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきましょう。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐに受診できる時間帯に試みましょう。

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。



食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。

ところが、皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。



## 冬も外で一緒に遊ぶ時間を！

3～6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。遊びを通していろいろな動きを経験することで、運動能力の基礎が作られます。

寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さまと外遊びを楽しんでください。



### 多様な遊びの経験を

走る、登る、回る、ぶら下がる、すべるなど全身を使いましょう。投げる、蹴る、積むなどの動きができる遊び道具を取り入れるのも。

### 1日1時間を目安に

興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間をとってあげましょう。