

2月3日は節分です。「鬼は一外！福は一内！」と、子どもたちの元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交いますね。寒さに負けず、元気いっぱい遊ぶ子どもたちの笑顔は、しっかりと体調管理ができてこそ生まれるものです。子どもたちが寒さに負けない、丈夫で健康な体になるように願っています。

子どもの花粉症

最近では子どもの花粉症も増えています。花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、イライラすることがあります。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

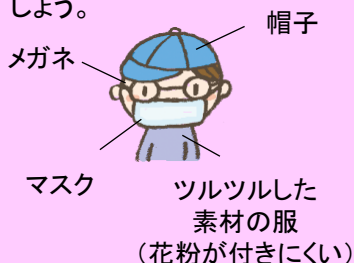
症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることもある	ほとんど出ない。あっても微熱でおさまる
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

花粉症の対策



外出する前

外出前に目薬を差したり、服装を工夫してみましょ。



帰宅後にすること

外出から戻ってきたら、玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手や顔を洗うとずいぶん違います。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、早めに医師に相談してみてくださいね。

子どもの成長に必要なものは？

「うちの子は身長が低くて…」と保護者の方からときどき相談を受けることがあります。身長はぐっと伸びる時期もあればあまり変化のない時期もあるため、身長の変化は数か月～1年の変化を見ていきましょう。成長は個人差が大きいので、成長曲線をつけたり、1年間で伸びる身長と比較したりして、その子なりに成長していれば大丈夫です。それでも心配なときは、かかりつけ医に相談をしてみましょう。

1年間で伸びる身長(平均)						
	1～2歳	2～3歳	3～4歳	4～5歳	5～6歳	6～7歳
男子	10.4 cm	7.9 cm	6.9 cm	6.5 cm	7.9 cm	5.9 cm
女子	10.9 cm	7.9 cm	7.3 cm	6.7 cm	7.5 cm	6cm

体の成長には「食事」「睡眠」「運動」が大切です。今回は「食事」について少し詳しくお話します。身長の伸びが気になったときは食事の内容を振り返ってみるといいかもしれません。

「これを食べれば身長が伸びる」という食品はありませんが、成長に必要な栄養素は4つあります。どれかを意識して摂取するのではなく、偏らないようにいろいろな食品からバランスよく栄養をとるようにしましょう。食事のバランスを意識することで食生活の改善にもつながります。

カルシウム

マグネシウム

亜鉛

タンパク質

<豊富な食品>

- ・乳製品
- ・海産物
- ・葉物野菜
- ・大豆製品
- ・ごま

<豊富な食品>

- ・牡蠣(かき)
- ・納豆
- ・ホタテ
- ・豚レバー
- ・豚もも肉

<豊富な食品>

- ・木綿豆腐
- ・ほうれん草
- ・大豆
- ・インゲン豆
- ・カツオ

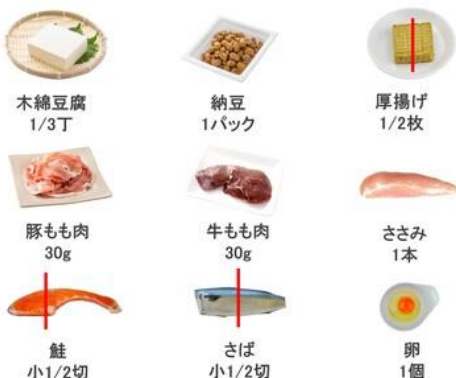
<豊富な食品>

- ・魚類
- ・肉類
- ・卵
- ・大豆製品
- ・乳製品

4つの栄養素の中で、日本人の子どもはカルシウムの摂取量が不足していると言われています。カルシウムは骨を強くするので、子どものうちから積極的にとるようにしましょう。

ちなみに、タンパク質は必要量以上を摂取しても意味がないそうです。たくさん食べればいいというわけではないのですね。「バランスよく」を心がけ、健康な体を作りましょう。

主菜1つ分となる食品の量



1日にとりたいタンパク質の量(主菜の量)

	1～2歳	3～5歳	6～9歳	10～11歳
男子	3つ	3つ	3～4つ	3～5つ
女子	3つ	3つ	3～4つ	3～4つ

※左図参照

※「主菜1つ分＝タンパク質6g」