

# 2月 ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課  
令和6年度 第11号

寒さがまた一段と増す季節になりました。まだまだ寒い日が続きますが、節分を節目に暦の上では、春がやってきます。今年度も、残り2ヶ月ほどです。引き続き、健康管理に気を付けながら、一日一日を大切に過ごしてもらいたと思います。ご家庭においても、手洗いやうがいなど子どもへの声掛けをお願いします。

## 子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では30.1%、10~19歳では49.5%の子どもが花粉症と言われています。熱がなくても風邪のような症状が続く場合は、医師に相談するようにしましょう。



くしゃみ



鼻水  
(水溶性)



鼻づまり



### 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 外から帰ったら上着類は玄関で脱いで、室内に持ち込まないようにしましょう。
- ・服からも取り除く 衣類を室内ではたとえ花粉が舞い散って逆効果。花粉が付にくいツルツルの素材の上着を着用する、または衣類についた花粉を粘着テープで取り除くなどがおすすめです。

「2021年度版アレルギー性鼻炎ガイド」日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会 参照

## 2月2日は、節分です。

節分の豆まきで用いられることの多い煎り大豆など、固い豆やナッツ類は、子どもにとっては、窒息や誤嚥のリスクがあります。



消費者庁では、硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょうと注意喚起されています。



- ・節分の豆まきは、個包装されたものを使用するなどしましょう。
- ・兄弟がいる家庭では、5歳以下の子どもが拾って口に入れないように後片づけを徹底しましょう。

節分に恵方巻を食べるご家庭もあると思います。海苔も噛み切りにくい食品のひとつです。具材の中には、普段食べ慣れていないものも入っていることも考えられます。子どもが口に詰め込む状況にならないようにしましょう。また、飲み物も用意したうえで、落ち着いてよく噛んで食べられるように工夫しましょう。



消費者庁 ウェブサイト (Vol. 617) 参照

## インフルエンザの患者数が急激に増えています！！大きな流行が発生していることとなります。

インフルエンザが、全国的に猛威をふるっています。特に深刻な合併症を引き起こす、『インフルエンザ脳症』に注意が必要です。インフルエンザ脳症は、特に5歳以下の子どもの発症が多いとされています。

インフルエンザ脳症の初期症状には、

- ・呼びかけや刺激に対して反応がない
- ・けいれん
- ・異常行動や言動

軽度の意識障害では、気付かないこともあります。少しでも、意識がはっきりしていないなど、いつもと様子が違う場合は、医療機関を受診しましょう。



インフルエンザB型も、報告されるようになってきました。



松山市では、インフルエンザの患者数が、警報レベルの基準値を超えています。(警報レベル基準値：30人/週) 発熱の症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。引き続き、基本的な感染症対策を続けていきましょう。