

ほけんだより 2月号

令和8年2月2日
粉河保育園
看護師 山田 昇子

子どもは風の子！ 寒さに負けずに外遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんととした体調管理ができるこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

2月20日はアレルギーの日

日本気象協会の2026年春の花粉飛散予測(第2報)では、2026年のスギ花粉の飛散開始は、九州から東北で例年並みの2月上旬から3月中旬となると言われています。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めますので、花粉対策は早めに始めるといいでしょう。花粉飛散量は、九州から近畿では例年並みの所が多いと言われています。

外出時の服装

帽子、メガネ、マスク、ツルツルした素材の服(花粉が付きにくい)
家に帰ってきてからすること
玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入つてからは手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。



1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生のころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。



薬の飲ませ方

シロップ
薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスプイトやスプーンで取り、口の中に入れましょう。

粉薬
●水で溶く場合
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスプイト、おちょこなどを使いましょう。
●直接口に入る場合
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。
●練る場合
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。
どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時は
オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。
食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまふ可能性があります。

