

# 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した体調管理ができて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よいでしょう。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、家の中に入ってから手洗い・うがい、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ポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

### 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ポイト、おちょこなどを使いましょう。

#### ●直接口に入れる場合

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う可能性があります。

