ほけんだより ２月号

令和６年２月１日
南水元いろは保育園
看護師　丹羽

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。まだまだ風邪や感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

豆での事故に気をつけて！

節分といえば豆まきですが、小さい子どもはかみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が軌道に入りやすく、窒息したり、肺炎を起こしたりすることもあります。

消費者庁は

●3 歳頃まで豆やナッツ類を食べさせない。

●3 歳以上の幼児は食べることに集中させ、よくかみ砕くよう声をかけ見守るようにと呼び掛けています。

豆まきをした後は、子どもが拾って口に入れてしまうことのないよう後片付けをしっかり行いましょう。また豆まきに子袋入りの豆を利用する家庭も増えているそうです。

こんな時は耳鼻科？小児科？

咳や鼻水の風邪をひいたとき、小児科に行くべきか耳鼻科に行くべきか迷うことがあると思います。咳がひどい場合や明らかな発熱があれば小児科です。

耳鼻科は首から上が専門分野ですので、咳はあまりないが鼻汁がある、喉の痛みがある、耳を痛がるなど咽頭炎、扁桃腺、中耳炎などが考えられる時は耳鼻科のほうが的確に診断できます。

また、小児科で風邪と診断されたけれど熱がなかなか下がらないというときにも小児科の後に耳鼻科を受診してみましょう。実は中耳炎の熱だったということも度々みうけられます。

ただし、２つの科は重複している部分もあり、はっきり分けることは難しいです。どちらか一方の科にいってもなかなか良くならない場合は他方の科を受診することをおすすめします。

２月の予定

◆7 日（水）０歳児健診　◆20 日（火）身体測定