

# ぱおぱお ニュース

## < 病 気 の 豆 知 識 >

### 今月は… 『 花粉症 (アレルギー性鼻炎) 』 です

2026年の花粉飛散量は全国的に平均を上回る見込みで、特に東日本と北日本が多くなると予想されています。飛散開始時期に影響が大きい1. 2月の気温は平年より高くなる予想で寒さが緩むタイミングで花粉が飛び始めます。

花粉の飛散開始時期は、過去10年の平均よりも早く関東地方では2月上旬から中旬にかけて花粉シーズンに入ると予想しています。

スギ花粉の本格飛散は2月中旬～3月中旬、ヒノキ花粉の本格飛散は3月下旬～4月中旬で、その後、飛散量は段々と少なくなる見込みです。

子どもは自分の症状をうまく伝えられません。大人の観察が重要になります。

### <子どもの花粉症 発見ポイント>

#### ★鼻づまり

くしゃみが増えるより、鼻づまりになることが多いです。

鼻が小さく詰まりやすいうえ、しっかりと鼻水をかむことができず、溜まってしまいます。

息苦しくて口呼吸になります。熱もなく鼻づまりが続くようであれば、花粉症かもしれません。

#### ★鼻水

花粉症の鼻水は、サラサラとした鼻水が多いですが、症状が悪化して粘り気のある鼻水になることもあります。

中耳炎や副鼻腔炎などの併発も多いので注意が必要です。

#### ★目の症状

目のかゆみなどの症状も、高い確率で発症傾向にあります。

頻繁にこすったり、充血、涙目、まぶたの腫れなどもあります。

#### ★行動の変化

鼻づまりで眠りが浅くなり、日中にボーっとする。元気がないイライラする。

#### ★晴れた日や風の強い日など花粉が多い日に症状が悪化する



子どもでも花粉症の症状はとてもつらくストレスです。やる気や気分も落ち込みます。花粉症のためにみんなと同じように活発に活動できないのは、悲しいことです。正しい治療で花粉症の症状をできる限り抑えてストレスを軽減し、普段と同じ日常生活を送れるようにしてあげましょう。



## < 感 染 症 情 報 >

インフルエンザ A	30
インフルエンザ B	26
感染性胃腸炎	20
突発性発疹	3
RSウイルス感染症	2
コロナ	1
ヒトメタニューモ	1



先月の子ども診療所

1/5～1/24

### 子ども診療所では…

- ・月の後半からインフルエンザが増えてきています。
- ・胃腸炎も増えてきています。

### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・インフルエンザや胃腸炎のお子さんの入室が目立ちました。
- ・発熱が続くお子さんも多く見られました。



## < 誤嚥・誤飲に気を付けよう！ >



2月3日は節分です。節分では豆まきや恵方巻を食べて楽しむご家庭も多いのではないのでしょうか。しかし豆まきの豆による「誤嚥(ごえん)」や「窒息」が毎年のように起きています。その他にも普段気を付けたい食材についてお伝えしたいと思います。



### —— 赤ちゃんの気管は「ストロー」ぐらいの太さです ——

人間の気管(空気の通り道)は、その人の小指の太さと同じくらいと言われています。お子さんの小指を見てみて下さい。特に赤ちゃんの場合、小指は細いストローぐらいの太さしかありません。



### ○誤嚥や窒息を防ぐためにお願いしたいこと

\* 誤嚥とは誤って気管に入ってしまうことです。

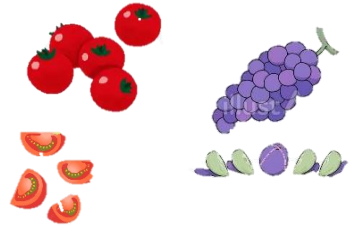
#### 1. ナッツなどの乾燥した豆は**5歳**になるまで食べない！

乾いた豆は口の中で破片となり吸い込まれやすく、肺に入ると呼吸困難や肺炎を引き起こします。

豆の小さな破片が気管の中で膨らんで気管をふさいでしまうこともあるので危険です。

#### 2. **丸くてつるつるした**食べ物は要注意！

ミニトマトやブドウのように丸くてつるつるしたものは子どもの喉にスッと入りやすく、詰まることがあります。食べる場合は**4つに切って**食べましょう。



### ○誤飲にも気を付けよう！

\* 誤飲とは本来飲み込んではいけないものが胃に入ってしまうことです。

・**口径39mm以下**の物は手の届かない場所に置きましょう。

トイレットペーパーの芯の大きさ以下は危険！



### ・誤飲で怖いのはボタン電池！！

ボタン電池は体内に入っても放電し続け、胃や腸の壁に穴を開けてしまうことがあります。

とても小さいため気付かずに対処が遅れて危険です。飲み込んでしまったときは大至急救急車を呼んでください。



誤嚥と誤飲はどちらも未然に防げるものなので、しっかりとした予備知識で危険を回避したいものですね。子どもが安全に楽しく過ごせるよう今一度危険なところがないか確認してみてもいいのではないでしょうか。

## 2月28日(土) 事前登録会を開催します



ご予約は  
お早めに♪

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪  
土曜日をご希望の方は2月28日(土) AM9:30~11:30をご利用ください

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお (月~金 8:30~17:30)

事前登録のご予約は (月~金 10:00~16:00)

TEL 042-521-2777