



ほけんだより 2月

令和4年2月 白鳥保育園 看護師

今年度も残り2か月となりました。お子さんも集団生活に慣れて体力もついてきました。節分の日には園内で豆まきをしたいと思います。また、2月20日は「アレルギーの日」です。0～2歳ごろに発症する「食物アレルギー」についてよく聞かれる質問と、正しい知識を紹介します。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、入り豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。3歳ごろまでは食べさせないようにして、4歳以上の子も食べる時は必ず側で見守りましょう。

こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



豆を食べるときは……

● **落ち着いて食べる**
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



● **水分をいっしょにとる**
のどをうるおして、飲み込みやすくなります。

1月の感染症 アデノウイルス…1名 水ぼうそう…1名 手足口病…3名
新型コロナウイルス…2名

食物アレルギー Q&A

質問① 食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくいのか?

答え 遅らせるほうが危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

ある研究では、生後4～5か月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12か月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおり開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

質問② 1回食べて大丈夫なら、もう問題ないのか?

答え 量を増やしてみましょう。

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出る場合があります。例えば、卵を1/8個食べて大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合です。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりやすい、鶏卵、牛乳(ミルク)、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきましょう。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐ受診できる時間帯に試しましょう。

質問③ 食物アレルギーって、防ぐことはできないのか?

答え 保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。



ところが、皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。