ほけんだより

20

令和８年２月１日
立石いろは保育園
看護師　厚地

２月３日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

節分は窒息・誤嚥に注意!

硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせない!

２月３日は節分です。節分の豆まきで用いられることの多い煎り大豆など、硬い豆やナッツ類は、子どもにとっては窒息や誤嚥のリスクがあることをご存知でしょうか。

消費者庁・国民生活センターには、豆やナッツ類での窒息や誤嚥(食べ物又は異物が気管に入ること)による事故の情報が毎年医療機関より寄せられています。

＜以下の点に注意しましょう＞

① 硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、５歳以下の子どもには食べさせないでください。
② 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、
　５歳以下の子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。
③ 兄姉がいる家庭では、兄姉が豆やナッツ類を食べている際、
　５歳以下の子どもが欲しがっても与えないようにしましょう。
④ 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。
⑤ 泣いている時に食べ物を与えるのもやめましょう。

溶連菌感染症

２月に多い感染症１位はインフルエンザ、２位に溶連菌感染症です。溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の２割程度がこの菌が原因と言われています。５～１０歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。

２～５日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から２～３日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から２週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から５日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。