

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

2月20日『アレルギーの日』

赤ちゃんや小さい子どもに多い「食物アレルギー」について、ご紹介します。

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を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？

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？

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。

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、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだった豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

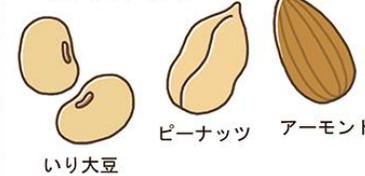
● 落ち着いて食べる
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



● 水分をいっしょにとる
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

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。



どうしよう!?

耳に、鼻に、ものが入ってる!



「入れちゃダメ」「すぐ教えて」と教える

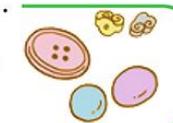


耳や鼻にもものを入れてはいけなしとしっかり言い聞かせましょう。また、もし何か入ってしまったら、すぐに大人に伝えるよう教えておくことが大切です。

小さな子どもが、鼻や耳に小さなものを入れてしまい、取れなくなることはよくあります。痛みがあればすぐ気づきますが、痛みがないと、「耳掃除で見て、初めて気づく」など、時間がたってから発見することもしばしばです。

● こんなものが入っていたことも……

ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、ピアスのキャッチ など



注意

無理に取ろうとせず、病院へ

取ろうとして、かえって奥に押し込んでしまいがち。無理せず、小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。



病児保育室情報

【次年度の利用登録継続のお願い】

いつも病児保育室をご利用いただきありがとうございます。

病児室の利用登録は年度ごとの更新が必要になります。

今年度ご登録・ご利用いただいている皆様へ「次年度病児保育室利用登録の継続のお願い」を送らせていただきます。お手元に届きましたら、内容のご確認・修正と署名をいただき、ご返送をお願いいたします。



社会福祉法人 河内厚生会

もえぎ野わかば保育園 病児保育室

☎090-1664-6779 (受付8時~17時)

*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

もえぎ野わかば保育園
病児保育室 HP

