



# かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵

2025年となり、あっという間に1カ月がたちましたね。2月3日は「節分」です。季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。季節の変わり目は、気候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うために豆をまくとされています。

## 生活習慣病予防は今から！

糖尿病、脳卒中、がん、心筋梗塞など様々な生活習慣病が問題となっております。かつてこれらの病気は、ほぼ大人にしか起こらないと考えられていたので、『成人病』と呼ばれていました。しかし、近年は子どもたちにも見られるようになり、子どものころからの予防が重要だと分かってきました。

### 栄養バランスの

#### 良い食事を適量で

栄養のバランスの取れた適量の食事が大切です。また、よく噛むことによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深い関係があると言われています。



### 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気に繋がります。睡眠をしっかり取るために、早寝・早起きを心掛けましょう。



### 排便状況をよく観察する

食べ物は体内で栄養や水分が吸収され、便として出されます。その様子を見れば全身の腸の様子が分かります。うんちに気がついたときは、そのまましておくとお尻が荒れてしまうので、すぐに取り替えましょう。



### 適度に運動を！

宮城県は小児肥満が多いと言われています。親子で身体を動かす機会を作り、幼いころから運動習慣を身に付けるようにしましょう。



## 豆で！？気を付けましょう！

今日は節分。豆まきを楽しみにしているご家庭も多いと思いますが、かみ砕く力や飲み込む力が弱い3歳未満の子どものとって、豆やナッツ類は窒息や誤嚥につながる危険があるため、注意が必要です。消防庁に報告されている豆による事故をご紹介します。

例1) ちゃぶ台の皿に入ったピーナッツの豆菓子を、親が目を見ながら子どもが食べていた。親が取り上げたが、30分たたないうちに子どもがせき込み出した。夜になってぜいぜいしだし、気道異物の治療目的で入院した。

例2) 豆まきをした後に、1歳の子どもが床に落ちた煎り大豆をガリガリかじって食べていた。むせ込んでぜいぜいし、呼吸器障害の症状が出た。

△ナッツ類や枝豆、ブドウ、ミニトマト、あめ玉などでも誤嚥が起こりやすいです。細かく砕いても気道に入り込んだ事例がたくさんあります。



©消費者庁

## 2月20日はアレルギーの日

2月の別の言い方として、「梅見月」や「雪消月」、「木芽月」などの表現があります。春が近づいてくる様子を漢字で表現した言い方になります。これからだんだんと暖かくなっていきますが、冬の終わりと共にやってくるのが花粉。アレルギー疾患の中でも花粉症に苦しむ人は多いのではないのでしょうか？外に外出したときは、室内に入る前に払う、手や口を洗って流すなどの「付けない」「持ち込まない」工夫をしましょう。インフルエンザなどの感染症も流行しておりますので、鼻水や咳などが続く場合には、一度病院を受診し、医師の診断受け、服薬が必要な場合は、指示された通りに服薬するようにして下さい。お家で薬を服用している時は、薬の影響で眠くなったりしやすいこともございますので、保育園にも教えて下さい。よろしくお願いします。



## 噛む力を育てましょう！

よく噛むことで顎や脳が発達すること、虫歯や肥満を予防すること、気持ちを落ち着かせて集中力を高めることなど様々なメリットがあることはよく知られています。噛む力を育てるには、2~3歳頃からリンゴやキュウリ、大根などある程度噛み応えのある食材を日々の食事の中にとり入れていくことが大切です。