

寒さが厳しい毎日。休みの日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れます。天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう。

### 低温やけどに注意しましょう！

低温やけどとは、使い捨てカイロなど身近なものが原因になります。50℃なら3分間押し付けているだけで、42℃でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは念のため受診しましょう。

#### ▼予防策

- ・暖房グッズが直接肌に触れないようにする
- ・体の同じ場所に長時間触れないようにする
- ・こたつで眠らない
- ・暖房器具に近づきすぎない
- ・「熱い」とか「違和感」を感じたらすぐに使用を中止する



#### ▼低温やけどの応急処置

すぐに患部を流水で冷やします。水ぶくれをつぶしたり、薬を塗ったりせず、清潔なガーゼ等で患部を覆い、早めに医療機関を受診し、手当を受けましょう。

### 靴選びについて

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、履きぐせのついた靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。

子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

#### よちよち歩きころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



#### 歩き始めころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

#### 立った姿勢ではいてみてチェック！

- ☐ 歩き方が不自然ではない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ かかとがぶかぶかしていない？

## 2月20日はアレルギーの日です！

乳幼児に多い「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？

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。

#### 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。

#### 質問②

1回食べて大丈夫なら、もう問題ないのか？

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出ることがあります。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。

#### 答え

量を増やしてみましょう。

#### 質問③

食物アレルギーって、防ぐことはできないのか？

皮膚には異物の混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。小さな頃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。

#### 答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

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。

インフルエンザA型・B型が、昨年12月から最近にかけて、当園でも引き続き確認されています。まだ油断できない状況ですので、日頃からうがい・手洗いを徹底し、風邪症状（発熱、咳、咽頭痛、関節痛など）が見られる場合は、悪化する前に早めの受診をお願いいたします。

なお、医療機関を受診し検査を受けられた際には、結果が分かり次第、速やかに当園までお知らせくださいますよう、ご協力をお願いいたします。