



ウェルグループ保育園  
(あゆみ・のぞみ・はるみ)

2026 年 2 月 1 日号



節分の翌日は立春。暦上では「春」ですが、まだまだ寒さが厳しい毎日です。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。空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体でまると季節を感じながら過ごしています。春の訪れまであと少し、元気で春を迎えられるように規則正しい生活を心がけましょう！



## 2月20日は「アレルギーの日」



### 子どもの花粉症が増えている！

子どもの花粉症は年々低年齢化の傾向にあり、早い子どもでは0歳の春に花粉を浴び、翌年に発症するケースも見られます。子どもは自分で症状を説明したり、辛くても訴えることができません。春に熱がないのにくしゃみや鼻水が長引くようなら、花粉症を疑ってみましょう。



### 花粉症の三大症状

くしゃみが  
出る

鼻水・  
鼻づまりが  
続く

目を  
こする

### 主な花粉の種類

スギ・ヒノキ イネ科・  
カバノキ科・キク科などの植物

### 受診は？

かかりつけの小児科・アレルギー科  
鼻水・鼻づまりが強い場合……耳鼻咽喉科  
目のかゆみが強い場合は眼科

### こんなサインに注意！



- 主な症状は「くしゃみ」より「鼻づまり」
- サラサラだけでなく、少し粘っこい鼻水も
- 鼻をピクピク、口をモグモグ
- 口を開けている（口呼吸）
- 目をよくこするなど

### こんな症状、ありませんか？

子どもは鼻が小さくつまりやすいため、子どもの花粉症では「くしゃみ」より「鼻づまり」が多い傾向にあります。

### かぜと花粉症の違いは？

- 水っぽい鼻水
- くしゃみが頻繁に出る
- 目のかゆみや充血
- 顔などにかゆみがある
- 発熱はない



鼻水が出てくけど、かぜか花粉症かわからないときがあります。上記の項目をチェックしてみましょう。

夜間の鼻づまりで眠れない、集中力がないなど、生活に支障がある場合は早めに受診しましょう。鼻みず、くしゃみなどの不快な症状の原因は何なのか、検査を行って明らかにすることがとても大切です。



## 意外に多い「子どもの便秘」

お子さんは大丈夫ですか？



子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くとうんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが痛くなるため、排便することを嫌がってますます便秘がひどくなってしまいます。体質的なものとあきらめず、食事や生活リズムを見直して、快便を目指しましょう。

### それ、便秘のサインかもしれません！

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちっとずつ出る
- うんちの時に泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちを嫌がる



### 便秘になりやすい時期

- 母乳から人工乳、離乳食への移行期
- トイレトレーニングの時期（2～4歳）
- 小学校入学したころ



### 生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

#### 食べる

- 食物繊維をしっかり摂り、バランスよく食べる
- 食事の時間を守る

#### 寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る

#### トイレに行く

- 朝、トイレに座る習慣をつける



### 出口便秘とは？

肛門手前の直腸にうんちがたまるのが、子どもの便秘の特徴です。出口のところで硬くなった大きなうんちが、ふたをしている状態です。直腸は通常空っぽの状態です。直腸に便が降りてきて、一時的に広がることで「便秘」を感じます。子どもの便秘で9割を占めるのが、この直腸にうんちがたまり、うまく出せないという状態です。「大きなうんち」は便秘のサインです。病院を受診し、便(宿便)を出す薬や浣腸で解消しましょう。