



# 2月ほけんだより

アイリス保育園

令和8年1月30日(金)

寒さが厳しい毎日。子どもたちは小さな体で空気の冷たさや白い息で、まるごと季節を感じながら過ごしています。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、外遊びを楽しんでいきたいと思います。

## 「コロナが教えてくれたこと」

小児科医から聞いた話ですが、「コロナが教えてくれたこと」で印象的に残っている内容をご紹介します。

全国的には定点当たりの平均患者数は1.54(1月12日~1月18日)とかなり低くなってきていますが、ここ岩手は2.88、ワースト6位で常に平均を上回っており、ずっとワースト5位前後をキープしています。高齢者施設での集団感染(クラスター)も継続しています。基礎疾患をもつ高齢者で亡くなる人も多いようです。特に65歳以上は注意が必要です。これに対して子ども(2歳以下の乳幼児を除いて)は、全般的に軽症化してきていると言われています。

驚くことに全国のこれまでのコロナの死者数は14万人を超えており、2024年の一年では3万人以上が亡くなっています。この数は「歴史に残るほど」と言われています。たとえば同年の交通事故による全国の死者数は2,663人で、決して油断はできません。軽症化しているとはいえ子どもに症状がある時は早期に受診して、手洗い、マスク、換気など場面に応じた対策を行い、高齢者に広げない対策がとても大事ですね。

## 感染症発生状況

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| ○胃腸炎         | 河南地区で増加。              |
| ○気管支炎・肺炎     | 盛南地区で増加。              |
| ○伝染性紅斑(リンゴ病) | 都南地区で増加。              |
| ○溶連菌感染症      | 河北地区、都南地区で増加。河南地区で減少。 |

水痘の定点当たり患者数は2.30人となり、警報値(2.0人)を超えました。二戸、中部地区で特に報告が多くなっています。水痘はいわゆる「みずぼうそう」のことで、主に小児の疾患ですが、まれに成人でも感染する場合があります。空気感染、飛沫感染、接触感染により広がります。予防にはワクチン接種が有効です。

伝染性紅斑(リンゴ病)の定点当たり患者数は増加し、1.15人となりました。小児を中心にみられる感染症で、微熱や咳等かぜ様症状がみられた後、両頬に境界明瞭な紅斑、四肢伸側にはレース状の紅斑が現れます。飛沫感染や接触感染しますが、紅斑出現時には感染力はほとんどありません。こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染予防対策が重要です。

インフルエンザの定点当たり患者数は増加し、5.71人となりました。年齢階層別では全体の約8割が10代以下となっています。県環境保健センターの検査では、AH3亜型及びAH1pdm09亜型が検出されています。手洗い、手指消毒、咳エチケット等の基本的な感染予防対策が重要です。症状がある場合は、感染を広げないようマスク着用のうえ受診しましょう。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より

## 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。

くだけた豆も危険です。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、大人が見守る場所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。



## 耳に、鼻に、ものが入ってる!

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



### 「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い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。



### 注意

### 無理にとろうとせず、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。

## 2月小児科休日当番医

1日	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷 11-14	656-1366
8日	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園 2-2-10	662-9845
11日	川久保病院	津志田 26-30-1	635-1305
15日	杜のこどもクリニック	向中野 3-10-6	631-1160
22日	しおはたファミリークリニック	中ノ橋通 1-6-8 monaka3F	656-7339
23日	さいとう小児科クリニック	月が丘 2-2-60	643-7171

