

年が明けて早くも1か月が経過しました。今月は節分がありますが、実はこの節分、年間で4回ある事をご存じですか？ 季節を分けるという意味の節分。立春・立夏・立秋・立冬の前日が節分にあたります。特にこの2月の時期は風邪を引きやすく体を壊すことも多くその体調を崩す＝鬼になぞらえて 季節の変わり目に生じる病気→邪気＝鬼 を追い払うために【豆まき】に発展し、いつの頃からか、夏秋冬の節分よりもこの季節の節分だけが 【節分】として大きな行事になっていったそうです。

寒さ厳しくなるこの時期、体調を崩しやすいので健康管理には十分に注意して過ごしていきたいですね！

### 食物アレルギー Q&A

\* 2月20日はアレルギーの日です。赤ちゃんや小児に多い、【食物アレルギー】についての正しい知識をご紹介します。

#### 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、もう問題ないのか？

#### 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か？

#### 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。

# 2023年2月

## ひろばカレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1 お部屋の貸出*要予約 出前保育 14:00~ 北公園 パネルシアター 『はらぺこあおむし』	2	3 お部屋の貸出 *要予約	4
5	6 お部屋の貸出 *要予約	7	8 お部屋の貸出 *要予約	9	10 お部屋の貸出 *要予約	11 建国記念日
12	13 お部屋の貸出 *要予約	14	15 お部屋の貸出*要予約 出前保育 14:00~ 北公園 パネルシアター 『グリーンマントのピーマンマン』	16	17 お部屋の貸出 *要予約	18
19	20 お部屋の貸出 *要予約	21	22 お部屋の貸出 *要予約	23 天皇誕生日	24 お部屋の貸出 *要予約	25
26	27 お部屋の貸出 *要予約	28 大きくなったかな?の日 11時~ 体重・身長測定 *要予約	1	2	3	4

# 2023年3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28 3/1~ 一時保育 4/1~14日の予約開始	1 お部屋の貸出*要予約 出前保育 14:00~ 北公園 パネルシアター 『うれしいひなまつり』	2	3 お部屋の貸出 *要予約	4
5	6 お部屋の貸出 *要予約	7	8 お部屋の貸出 *要予約	9	10 お部屋の貸出 *要予約	11
12	13 お部屋の貸出 *要予約	14	15 お部屋の貸出 *要予約 一時保育 4/15~30日の予約開始	16	17 お部屋の貸出 *要予約	18
19	20 お部屋の貸出 *要予約	21 春分の日	22 お部屋の貸出 *要予約	23	24 お部屋の貸出 *要予約	25
26	27 お部屋の貸出 *要予約	28 大きくなったかな?の日 11時~ 体重・身長測定 *要予約	29 お部屋の貸出 *要予約	30	31	1

\*各種感染症防止・新型コロナウイルス感染防止の為、前日に発熱のあった場合・家族に体調不良者がいる場合・家族に感染症罹患者がいる場合は、お部屋の貸出やイベントへの参加はできませんのでご了承ください。  
\*一時保育の利用者も同様の対応となりますのでご了承ください。  
\*園内で感染拡大があった場合、一時保育・お部屋の貸出をお断りする場合があります。

お大きくなったかな?  
11時~  
要予約

お部屋の貸出時間  
10時~11時30分  
14時~16時  
グループ単位で要予約

育児相談 要予約  
月~金曜随時実施  
電話での相談もお受けしています

一時保育 12時~  
前半予約  
利用前月1日  
後半予約  
利用予定前月15日