



ほけんだより

2月号



令和8年2月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

2月3日は節分です。「♪鬼は外 福は内♪」子どもたちの元気な歌声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして、みなさまが健康に過ごせますように、祈っております。



食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意

～硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで～

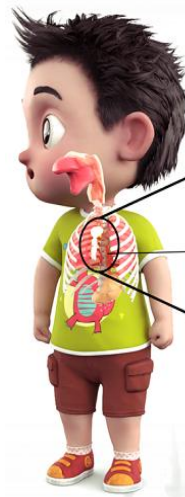
2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となる食べ物です。

豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管支に入り込み、肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

節分に使用する豆は個包装にするなど工夫をして行き、また、誤って口に入れないように後片付けを徹底しましょう。

その他、ミニトマトやぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には4等分する、調理して柔らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。



ピーナッツを誤嚥した事故事例では、ピーナッツが肺の入口である気管支まで入り、手術が必要になりました。



参考：消費者庁ウェブサイト「生命・身体にかかわる危険」

こどもの花粉症



今年の花粉飛散量は、例年よりやや多いと予報が出ています。花粉症の症状が続くと、機嫌が悪くなったり夜眠れなくなったりします。気になる症状が続くときは、小児科や耳鼻咽喉科で相談しましょう。

○花粉症の三大症状○

鼻水・鼻づまり

くしゃみが出る

目のかゆみ

◎花粉症対策は、花粉に触れないようにすること！

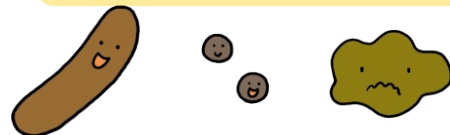
- ・外出時は、帽子、めがね、マスク使用
- ・花粉を家に持ち込まないよう、外から帰ったら、玄関先で服や髪の毛についた花粉を払い落とす
- ・手洗い、うがいの他、顔も洗う
- ・洗濯物は外に干すのを控える



うんちは健康のバロメーター

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

ココロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

◎ほけんのはなし「うんちのはなし」幼児クラスに行きました。

◎2月の保健行事

5日～身体測定
18日 0歳児健診