

# ほけんだより ～ラポール～ 2月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さの厳しい日はまだまだ続き、暖かな春の日差しはもう少し先のようなようです。寒いとつい背中が丸まり、うつむきがちです。そんな時こそピンツ！と背筋のばし、前を向いて、笑顔で明るい気持ちで過ごしたいですね。

注意！

## 節分の豆は5歳以下までNG！

消費者庁が、3歳ごろまで ⇒ **5歳以下** と変更呼びかけ

(2021年1月20日消費者庁公表資料より)

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

- ・奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力がまだ十分ではないため、豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息したり、肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。
- ・兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べているのを見て欲しがっても食べさせないようにしましょう。

### △節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行いましょう。

豆まき後に子どもが拾って口にいけないよう、後片付けを徹底しましょう。

## 窒息・誤嚥事故に気をつけて！！

### ● 食べているときは姿勢をよくし、食べることに集中させましょう

物を口にいったままで、遊んだり、走ったり、声を出したり、笑ったりすると、誤って吸ってしまい、のどや気管・気管支に入ってしまうリスクがあります。泣いているのをなだめようとして食べ物をあげるのもやめましょう。

### ● 球状の食品を食べさせるときは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

ブドウやミニトマト、うずらの卵、さくらんぼなど、丸くて滑りやすい食品は、不意にのどに落ちて窒息をおこすリスクがあります。

乳幼児は、発育の途中です。大人にとっては普通の食品が乳幼児には思わぬ重大事故を起こすことがあります。食品による窒息・誤嚥事故は予防ができます。周りの大人が注意してみてください。

コンッ！

## 咳がひどいときは…

乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がってきます。咳エチケットを守り、他の人にうつさないよう気をつけましょう。

### お家でのおケア

- \*加湿して喉をうるおす。
- \*体を起こすか縦抱きにして背中をさする。
- 咳がひどい時は背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くすると呼吸が楽に。
- \*麦茶や白湯など、水分を少しずつゆっくり飲ませる。

## 冬のあせもに要注意！！

あせもは夏だけではなく、

最近、厚着や防寒着、暖房などであたためすぎて、冬でもあせもになることがあります。

また、冬場は肌が乾燥しやすく、乾燥すればするほど肌のバリア機能が低下するため、汗の成分でも刺激になってしまいます。

あせもがかゆくてかきむしってしまうと、「とびひ」を引き起こすことにもなります。

### あせも対策の基本は

#### 肌を清潔に保つこと

- ★ 汗をかいたら拭きとる・着替える
- ★ 吸湿性のある柔らかな素材の服を選ぶ
- ★ 部屋の温度調節をする
- ★ 衣服を調節する
- ★ 肌の保湿を徹底する

子どもの肌はデリケートです。特に小さい子どもは、汗をかいていないかこまめにチェックしましょう。