

ほけんだより ~ラポール~ 2月号

るんびに一保育園

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ気温が低く、乾燥した日々が続きます。昨年末からインフルエンザをはじめさまざまな感染症が流行しています。寒いと、つい雑になりがちな手洗いやうがいも丁寧に行い、換気による空気の入替えなど、基本的な感染対策を続けて、元気に春を迎えられるようにしましょう。



せつぶん まめ さい
節分の豆は6歳から！！

- ・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。
- ・豆まきは個包装のものを使用するなど工夫しましょう。
- ・兄姉がいる家庭では、兄姉が豆やナッツ類を食べているところを見て欲しがっても食べさせないようにしましょう。
- ・豆まき後は後片付けを徹底しましょう。

さいい か 5歳以下はのどに詰まって窒息したり、
はいえん せかんしえん お
肺炎や気管支炎を起こすリスクが
あります！



もしも、何かが のどに詰まったら？

1歳未満の乳児

- ①片腕にうつぶせに乗せて顔を支え、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続して叩く。(背部叩打法)
- ②片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えて、片手の指2本(中指・薬指)で、左右の乳頭を結ぶ線の真ん中から指1本分足側のところを何度も押す。(胸部突き上げ法) ※心肺蘇生と同様



①②を
5回ずつ
繰り返す

1歳以上の子ども

- ①後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出し、あごをそらせる。片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速に叩く。(背部叩打法)
- ②後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫する。(ハイムリッヒ法)



①②を
5回ずつ
繰り返す

背すじをピンと！ 骨と筋肉を育てましょう

乳幼児期は、背骨や背骨を支える筋肉が成長する大切な時期です。

寒い冬で、外で背中が丸まっていたり、温かい床に寝転がって絵本を読んだり、ゲームをしたりしていませんか？ 体を使うと骨と筋肉が発達し、良い姿勢を育てます。

乳児期

ハイハイで前に行ったり後ろに行ったり、ぐるぐる回ったりすると、骨や筋肉が発達します。



幼児期

とんだり・はねたり・走ったり、体を使って遊ぶと骨や筋肉が発達します。また、土の上や砂利道、雪道などのいろいろな感触の場所を歩く経験も、骨や筋肉が鍛えられ、良い姿勢を支える力がつきます。

2月5日は笑顔の日

ここを読む間だけ、口角を上げてみてください。口角を上げるだけで、私たちの体は幸せホルモンや落ち込んだ気持ちを引き上げるホルモンを分泌するそうです。「元気が出ないな」と思った時こそ、わざと口角を上げると、脳が勘違いをして気持ちが少し前向きになります。さらに、笑うと免疫力もアップするので、感染症予防にも効果的です。笑う門には福来る、ですね。

