



ほけんだより

2月号



令和8年2月1日
青物横丁えほん保育園

「おにはそと！ふくはうち！」いよいよ節分の季節がやってきました。子どもたちは、豆まきをする準備万端です。節分に登場する鬼は、邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害・病・飢饉など、人間の創造力を超えた恐ろしい出来事の原因だと考えられてきました。保育園でも節分の行事でかわいい鬼が登場するかも…?! みんなで豆をまいて邪気を追い払い、子どもたちと無病息災を願います!!



豆による窒息・誤嚥に気を付けて!!

— 硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで! —

節分といえば、豆まき!! 豆をまき終わったら、数え年の数(年齢の数+1個分)だけ食べることで、健康な1年を過ごせると言われています。しかし、5歳以下の子どもの場合、豆やナッツ類などの硬くてかみ砕く必要のある食品は、窒息や誤嚥のリスクが高く、注意しなければなりません。

厚生労働省によると、平成26年~令和元年の間の6年間で、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していたそうです。そのうちの73名は5歳以下でした。



窒息・誤嚥事故防止のため、以下のことに注意しましょう

- (1) 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ようにしましょう。喉頭や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、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2) ミニトマトやブドウ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、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- (3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- (4) 節分の豆まきは個包装されたものを使用したり、新聞紙などを丸めて作ったりするなど工夫して行い、豆を使用した場合には、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

そろそろ準備を!!

花粉症対策について



今年も花粉症の季節がやってまいりました。東京都は今シーズンのスギとヒノキの花粉について去年の1.4倍程度飛散する見込みだと発表しました。これは、過去10年のうち3番目に多く飛散した2024年と同じ程度だそうです。万全な花粉対策が必要になるでしょう。花粉の飛散が始まるのは来月10日から12日ごろで例年よりやや早くなる見込みだということです。



1月から花粉症対策を始めましょう!
早めに耳鼻咽喉科・小児科へ相談を!!

【対策】

- ▶ できるだけ、花粉との接触を減らす
外出時はマスク、眼鏡の着用する。/ 飛散量が多い時期は洗濯物は室内に干す。
- ▶ 症状が軽いうちに「抗ヒスタミン薬」「点鼻ステロイド」を開始する
花粉症治療には初期療法が有効だとされています。症状が出始めたらすぐ! または、花粉が飛び始めたらすぐ! 治療を開始しましょう。

1月の感染症報告

年明けは乳児クラスで鼻水、咳の風邪症状が全体的に多かった印象です。1月中旬から主に幼児クラスで嘔吐下痢症状のお子さまが数名みられました。幸い、あまり拡がることなく終息しております。保護者の皆様にはお迎えやお休みにご協力いただき、ありがとうございました。引き続き、春先まではインフルエンザB型や嘔吐下痢症状(胃腸炎)が流行しやすい時期のため、大人も子どもも、手洗い・うがいを丁寧に、よく寝て、よく食べて免疫を高め、病気に負けない体作りをしていきましょう。

【嘔吐下痢症状(胃腸炎)】

- 2歳児クラス：1名
- 3歳児クラス：2名
- 4歳児クラス：1名
- 5歳児クラス：5名

