



# ほけんだより

2月号



令和8年1月26日  
社会福祉法人国立保育会  
宮前おおぞら保育園  
看護師

寒い日が続いています。家の中にこもりがちになりますが、冷たい空気にも触れ、病気に負けない体をつくりましょう。天気の良い日は積極的に外遊びをするのが良いですね。

## 節分の豆まきに注意！工夫しましょう

豆は、3歳ごろまでは食べさせないようにと言われることが多いですが、未就学の時期は控えるか工夫をして食べるのが良いでしょう。くだいた豆もむせるため危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないと注意しましょう。

### 豆を食べるときは…

#### ●落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食ましょう。

#### ●水分と一緒に取る

食べるときは、のどをうるおして、飲み込みやすくして食べるなど工夫をする。

#### ●他に気をつけたい食品やものは？

- もち、団子、グミなどの粘着性の高いもの。
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの。
- 3~4 cm以下のおもちゃや小さな日用品。

注意



#### ●食事のときのチェックポイント

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ◆のどにつまりやすい食品はない？ | ◆水分をとりながら食べるなど工夫をしている？ |
| ◆食べやすい大きさになっている？ | ◆遊びながら食べていない？          |
| ◆しっかり噛んでいる？      |                        |

**※異物（豆電池・薬のプラスチックなど）、危険物（食べ物以外のもの・たばこなど）の  
飲み込みにも注意！！**

### いよいよ花粉症がはじまります

花粉症？風邪？新型コロナウィルス？インフルエンザ？いずれも症状が似ていることが多く、判断に迷われると思います。お子さまがつらそうにしているときは早めに受診して、適切な処置を受けるようにしましょう。

#### 【気をつけてあげたいこと】

- ◆自分で鼻水をかめないお子さまは 鼻水を適宜取ってあげましょう。
- ◆症状が楽になるよう医師に相談し、内服薬、点眼、塗り薬。。。など正しく使用しましょう。
- ◆花粉を持ち込まない対策をしてあげましょう。
  - ・帰宅時は、外で花粉を払ってから家に入りましょう。
  - ・うがい、手洗い、洗顔で花粉を洗い流しましょう。



### <2月の予定>

- 3日（火）0歳児 身体計測、
- 4日（水）1歳児 身体計測、0歳児健診
- 5日（木）2歳児 身体計測
- 6日（金）3・4・5歳児 身体計測

### <感染症> (12/16~1/15)

- ・感染性胃腸炎 1歳児：1名、4歳児：1名
- ・溶連菌感染症 1歳児：1名、3歳児：1名
- ・インフルエンザ 0歳児：1名、1歳児：2名、4歳児：2名

**※インフルエンザ、新型コロナウィルスが少しづつ増えています。手洗い、うがい、睡眠を十分とるなど規則正しい生活にこころがけ、体調を整えていきましょう。**