



ほけんだより



令和8年2月

たちばなこども園



看護師 綱嶋友子



2月4日は立春です。旧暦では立春から新しい年が始まり春を迎えます。一般的には1月下旬～2月にかけて最も寒くなると言われています。基本の手洗い・うがい・換気で感染症を予防し元気に過ごしましょう！

誤飲(ごいん)と誤嚥(ごえん)

誤飲とは本来飲み込まない物を間違えて飲んでしまうこと

誤嚥とは食べ物が気道(空気の通り道)に入ってしまうこと

こどもの死亡事故の中には不慮の事故が多く、誤飲は不慮の事故の一つです。こどもは好奇心旺盛ですので、

「こどもから絶対に目を離さない」

ことが重要です。誤飲対策で重要なことは、目を離してもすぐには事故に繋がりにくくすることです。例えば、口に入る大きさの物は手が届かない所に置く、発達状況に合わない玩具(兄弟関係の上の子の玩具)はバタバタする時間帯には出さない等の工夫をして誤飲事故が起これにくい環境作りで未然に防いでいきましょう！

「豆まき」ちょっと工夫しましょう

豆まきは楽しい行事ですが、**煎り豆、ピーナッツ**は**窒息の原因**となりやすい食べ物です。喉に詰まったり、砕けた豆が気管に入り誤嚥を生じることがあります。3歳頃までは乾燥した豆類を食べさせないようにしましょう！

また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないよう注意しましょう！



！もし誤飲してしまったら・・・医薬品、タバコ、洗剤、文具、電池、防虫剤などを誤飲してしまったら、ネットで対処法を検索するのではなく、日中であれば**かかりつけ小児科医**に状況を伝え受診ができるか電話で確認、ぐったりして顔色不良、反応が乏しいなどの場合は**119番通報**、夜間や休日で緊急を要しない場合は**#8000**で電話相談するなどをして**自己判断しない**ことです。**必ず医療機関に相談、受診をしましょう！**

1月に園で出た感染症

インフルエンザA・・・ゆり組1人 すみれ組4人

溶連菌・・・花組2人 すみれ組2人

体を温めるといいこと

♥**免疫力 up**→免疫細胞が活発になり風邪がひきにくくなる、自律神経が整う、疲労回復

♥**方法**→体の「**首**」が付く所を温める(首・手首・足首)

♥**冬・春の養生食材**→「**黒**」の食材→黒ゴマ、ゴボウ、キクラゲ、海苔など「**青**」の食材→にら、小松菜など

鼻水の色を見てみよう

鼻水の色や性状は、体調不良や病気のサインです。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。

ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

ドロツとして粘りのある鼻水。

治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻水は、細菌などの異物を外に出している証拠です。症状が長引く場合には副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。