

2月ほけんだより

令和7年2月1日

エレナ保育園

今年の立春は2月3日です。暦の上では、寒い冬が終わってあたたかい春が訪れるとされていますが、まだまだ気温が低く乾燥した日が続いています。あたたかい春の日差しはもう少し先のようなようです。引き続き、感染症に気をつけながら過ごしていきましょう。



節分の豆は5歳以下までNG!



2020年4歳の子どもが保育園の節分行事で豆を詰まらせ亡くなってしまう悲しい事故がありました。

！ 事故を防ぐポイント

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。

ミニトマトやブドウなどの球状の食品は、
4等分する、柔らかく調理する。

食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中する。
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。

豆まきは「個包装の豆」や「代用品(折り紙や新聞紙などを丸めて豆に見立てる、柔らかいボール)」を使うのがおすすめです。



一気にほお張ると危険！
海苔自体が
噛み切りにくいため、
小さく切り分け
よく噛んで食べましょう！



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 里野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

ゼイゼイと
いう呼吸音

激しいせき

鼻水



せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

