



ほけんだより



令和7年1月31日

石山くじら保育園

今年は2月2日が節分です。保育園でも毎年「鬼は外！福は内！」と、子どもたちが元気に豆まき（新聞紙を丸めたもの）をしてくれます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が、全て体の外に出ていきますように。そして、子どもたちが健康に過ごせますように…と祈っています。



節分は窒息・

誤嚥に注意!!

豆まきは楽しい行事ですが、

- 煎り豆は、噛み砕く力やのみ込む力が十分ではない子どもにとって、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりする危険があります。消費者庁からも『硬くて噛み砕く必要のある豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで』と発表されています。お家での豆まきも、保育園のように新聞紙を丸めたもので代用するなど、工夫をしながら楽しんでくださいね。



◆ロタウイルス◆

冬から春先到大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。園内での感染防止のためにも、下痢の症状が治まり、普通の食事がとれるようになってからの登園に、ご協力をよろしくお願いいたします。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むようにおさえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱にすてましょう。



鼻水の色を見て見よう

透明…気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色…細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため鼻の奥で溜まってしまいます事があります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

