



# 2月 ほけんだより

令和7年  
筑後保育所  
2月1日発行

1年で最も寒さが厳しい季節となり、今年度も残すところ二ヶ月を切りました。保育所には毎日子供たちの元気な笑い声があふれ、まるで一足先に春が来たように感じられます。



## 2月2日 節分の日 豆まき、ちょっと工夫しましょう

「鬼は外」「福は内」・・・豆まきは楽しい行事です。しかし、豆は窒息の原因になりやすい食べ物で、のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥（ごえん）することがあります。3歳ごろまでは食べさせるのをやめましょう。くだった豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

### 豆を食べるときは・・・

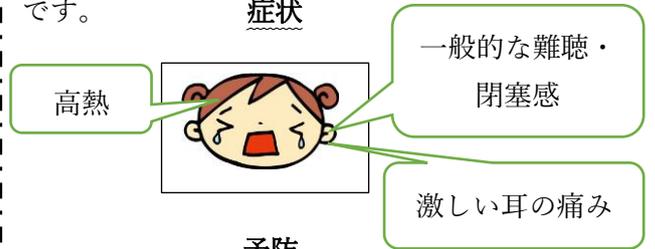
- ★落ち着いて食べる  
きちんとすわり、大人が見守るところで食べさせましょう。
- ★水分をいっしょにとる  
のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。



## 風邪からくる中耳炎に注意

風邪を引いたあとに気を付けたいのが「急性中耳炎」です。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通過して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

### 症状



### 予防

- ★鼻水はこまめにとる
  - ★鼻は強くかまない 片方ずつ、やさしくかむ
- 急性中耳炎は繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。



## しもやけ(皸瘡)について

しもやけとは寒冷による刺激を、何度も繰り返し受けることで発症する皮膚障害です。

### 子どもへのしもやけ対策

- ★寒い日は防寒具を身に付けさせる
- ★靴は足を締め付けないものを選ぶ
- ★手袋や靴下が濡れた時はすぐに取り換える
- ★ビタミンEが豊富な食品を食べる  
卵黄、植物油、アボガド、西洋カボチャなど



### 子どもにしもやけができてしまったら

- ★お風呂で体を温める
- ★しもやけに効果のあるクリームを塗る  
ビタミンEなどの血行を促進する成分が配合されている保湿クリームを塗ってマッサージする  
改善しない場合は皮膚科を受診しましょう



## 冬の乾いた空気に注意

- ★かぜが流行する  
鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。☑マスクをしたり、水分を多くとって、乾燥を予防しましょう。
- ★肌が乾燥する  
頬やくちびる、手のカサつきの原因になります。☑クリームなどで保湿しましょう。
- ★火事が起こりやすくなる  
小さな火が、アツという間に燃え広がる可能性があります。☑暖房器具の扱いに注意しましょう。



湿度が50%以下になると、乾燥の影響が現れてきます。加湿器の使用や部屋にぬれタオルを掛けるなどして、部屋の湿度を保ちましょう。

