

# ほけんだより



令和8年  
ほんちょう保育園  
保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにはとても大切で作り笑顔でも効果があるとか?と言われています。お互いが心から笑顔になれる言葉遣いや関わりをしていきたいと思えます。ちょっと笑顔にはなれない、節分のつどい。勇気を出して自分の中の「〇〇鬼」を退治していきましょう。保育園ではアレルギー対策そして園児の安全対策として豆まきに本物の豆（大豆）は使用しません。

## 2月の目標 寒さに負けず過ごせる

## 2月の予定



《園医健診》 医師の都合にて変更になる場合があります

たんぽぽ 10日(火)・24日(火)      たけのこ 10日(火)      くるみ 24日(火)

《身体計測》 保育上の都合により日程が変更することがあります

たんぽぽ (0歳児)	5日(木)	まつぼっくり(3歳児)	4日(水)
たけのこ (1歳児)	6日(金)	しいのみ (4歳児)	10日(火)
くるみ (2歳児)	2日(月)	くすのき (5歳児)	9日(月)



## 感染症情報(令和8年1月5日から29日まで)

溶連菌感染症 2名 胃腸炎 2名

【多摩小平保健所より】注意したい感染症

○感染性胃腸炎が増加傾向です。

\*市内の小学校では、インフルエンザBで学級閉鎖をしているところがあります。

胃腸炎・インフルエンザ等感染症予防の基本は「手洗い」です。

### 感染性胃腸炎

感染力が強く、わずかな吐物でも適切な処理をしないと広く感染します。(家族にもうつります)  
ご家庭にも、使い捨て手袋 捨てても良いエプロン マスクなどの準備をしておくことをお勧めします。

【感染予防対策】排泄物に触れないこと。手洗いをしっかりと行うこと。などがあります。水が冷たい季節ですが、ご家族全員で手洗いの習慣をつけていきましょう。お子さまに少しでも嘔吐・下痢が見られる場合、ご家族が嘔吐下痢の場合、必ず朝お伝えください。登園をお控えいただくとご検討ください。

### 子どもの手洗い習慣化作戦

### ポイントは **楽しく**



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。

#### ① 子ども目線の環境づくり

蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

#### ② 一緒に手洗いをする

「わからない」ことにはなかなか積極的にできません。おうちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。

#### ③ できたらほめる

大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。



## 節分と豆まき



窒息や誤嚥(ごえん)(食べ物又は異物が気管に入ること。)は、様々な食品で起こる可能性があり、平成30年から令和4年までの5年間で5歳未満の子どもが43人亡くなっています

もうすぐ節分ですが、豆まきには注意が必要です。硬い豆やナッツ類には、子どもがのどや気管に詰まらせて窒息したり、噛み砕いた小さなかけらが気道に入って肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもに食べさせると大変危険です。

また、硬い豆やナッツ類以外でも、子どもの口に入る大きさの丸くてつるつとしたもの、粘着性が高く飲み込みづらいもの、かみ切りにくいものなどを子どもに食べさせる際には注意が必要です

硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥を防ぐため、以下の点に気をつけましょう。

- 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。また、泣いている時に食べ物をあげるのもやめましょう。
- 小さく切りわけても子どもが口に詰め込むこともあるため、少しずつよく噛んで食べるよう伝え、様子を見守りましょう。
- 硬くてか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ください。

なお、食品等の包装や乾燥剤を子どもが誤飲(食べ物以外の物を誤って口から摂取すること。)する事故も発生しているため、開封後の包装・乾燥剤の扱いにも留意が必要です。

保育園では子どもたちの安全を考え、令和5年8月よりより水煮大豆、枝豆、グリーンピースの提供を中止しています。節分の豆は、乾燥していて軽いため、飲み込む準備ができていないのにのどに落ちたり、息を吸ったときに不意に移動して、のどに詰まることも。気管や気管支に入り、気管支炎や肺炎の原因になることもあります。

以前は保育園でも節分に豆を使用していました。

アレルギーのお子様への配慮や2月に豆まきをした豆が8月にサツシの隙間から出てきたこともあり使用を中止しました。勢いよく必死でたくさん投げる豆。掃除はしっかりしました、しかし掃除しきれいかなかったと反省しました。子どもたちが鼻や耳に入れることなく回収できてよかったとホッとしたのと同時にヒヤッとしたことは忘れられません。

豆まきの豆は「子どもは食べない」でお願いします。節分と言えば「恵方巻」と思われる方も多いと思います。太巻き寿司をかじる風習ですが、食べるなら子どもたちには細い巻き寿司にし、かじらず切り分けたものにしましょう。海苔巻きは噛み切ることが出来ず、丸呑みとなりのどに詰まらせることが多い食品です。

