

2月ほけんだより



寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。

令和4年2月1日
小佐野保育園
看護師 佐々

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせて、くだけた豆が気管に入り、誤嚥^{ごえん}を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだけた豆も危険です。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。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



豆を食べるときは……

● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、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

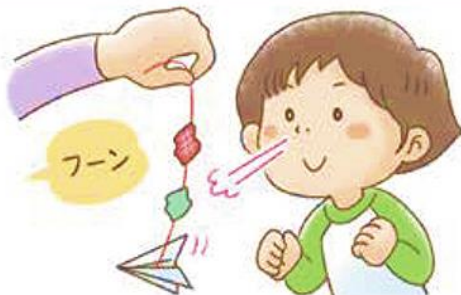
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

内科健診（11月17日実施）と歯科健診（12月2日実施）の結果を、2月3日にお配りします。健診結果をご覧になり、虫歯などがあるお子さんは、治療することをお勧めします。

ふ～ん！ ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。