

# ほけんだより 2月号

令和8年2月

石山くじら小規模保育園

2月3日は節分、2月4日は立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

人の体も『低い湿度+水分摂取量の減少=気道の防御機能の低下』+『気温の低下に伴う体温の低下』で感染しやすい状態になります。新型コロナ、インフルエンザ、胃腸炎… 様々なウイルスによる感染症を予防し、寒い冬を乗り切りましょう。

## ★感染症予防★

もらわないことと同じく予防しなければならないのが「うつさない」こと。感染を拡大させないための習慣も身につけましょう。

①手洗い・・・「もらわない」ための手洗い・消毒は「うつさない」にも有効。手に付いたウイルスを様々な場所に広げないためにも大切です。

～正しい手洗いでできていますか？～



②咳エチケット・・・鼻や口を覆わずに咳やくしゃみをするとうイルスを拡散させることになります。



## 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。のどに詰まらせたり、砕けた豆が気管に入り、誤嚥を生じたりすることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

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。

### 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。

