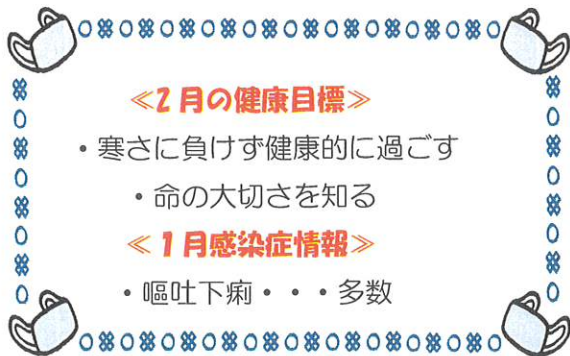




気温が低く乾燥した日々が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。また、感染症もまだまだ流行る時期です。一方子どもたちは、寒い中元気に園庭を走りまわっています。2月には年長・年中さんによるマラソン大会があります。免疫力をアップするためには運動が欠かせません。しっかり動いてしっかり食べて、感染症に打ち勝つ身体づくりを目指していきましょう！



＜2月の健康目標＞

- ・寒さに負けず健康的に過ごす
- ・命の大切さを知る

＜1月感染症情報＞

- ・嘔吐下痢・・・多数



家に帰ったら、
必ず手洗い・う
がいをみんなで
しようね☆

食品による子どもの窒息・誤嚥事故

～気管支炎や肺炎を起こす恐れも、硬い豆やナッツ類等は

5歳以下の子どもには食べさせないで～

①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

②ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理してから柔らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。

③食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

物を口に入れたままで、

走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。



子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後くったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



2月の保健教室は、命と小学校の話…

さくら組を対象に、1月は「手洗い」、2月は「命の話」「小学生になったら…」の保健教室を予定しています。命の話では、実際に聴診器で心臓の音を聞いてみたり、みんな愛されていて、命はとても大切だということを伝えていけたらと思っています。また就学前指導として、保育園と小学校の違いや登下校中の注意事項などを伝えていく予定です。2月・3月の年長クラスは、小学生へ向けての期待や不安が絡み合い落ち着きがなくなる時期でもあります。成長をとともに喜べるような保健教室を行えるように準備をしていきます。