



# ほけんだより

2024年 2月  
沼袋西保育園：看護師

2月4日は立春です。まだまだ寒いですが梅の花もほころび、暦の上では春になります。お散歩で春のきざしを探すのも楽しい遊びになります。立春の前日(2月3日)は「節分」です。節分の日に豆をまいて穢れや厄を払います。自分の歳の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。健康は昔からみんなの願いだったのですね。よく遊び、よく食べて寒さに負けない元気な体を育みましょう。

## まさか豆で!?思わぬ事故が!?

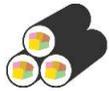


2月3日は節分。節分と言えば豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆が、思わぬトラブルを招くことがあります。

小さい子どもは噛み砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、肺炎を起こすことも。また、気道が狭いので窒息してしまう危険性もあります。

消費者庁では、“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ようにしましょう**”、と注意喚起がされています。

豆まきをした後は、子どもが拾った豆を口に入れてしまう場合があります。後片付けもしっかり気をつけたいですね。



## 恵方巻きにも気をつけて



節分では、その年の恵方を向き、恵方巻を1本切らずにそのまま「丸かぶり」する恵方巻の習慣があります。元は大阪から始まったと言われていますが、近年は全国的に有名になりました。子どもが恵方巻を丸かぶりすることも、窒息の可能性があります。特に水分を摂らずにそのまま飲み込むことは危険です。

窒息予防のためにも、以下の3点に気をつけて楽しく安全に食べられると良いですね。

- 恵方巻きを切らずにそのまま丸かぶりではなく、小さく切り分ける
- 子ども用の恵方巻は海苔巻きサイズにする
- 水分を摂りながら、ゆっくりと噛んで飲み込む



## 1歳未満には



### 背部叩打法

片腕にうつぶせに乗せ顔を支えて、頭を低くして、背中の真ん中を平手で5回ほど素早く叩く。

交互に繰り返す。



### 胸部突き上げ法

片手で身体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じ部位を素早く5回ほど圧迫する。

## 1歳以上の場合



### 腹部突き上げ法

後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして腹部を上方へ圧迫します。(1歳未満や妊婦には実施しない)

### はいぶこうだほう 背部叩打法

きょうぶつきあげほう  
胸部突き上げ法

も有効

意識がない場合はすぐに心肺蘇生をし救急車を要請しましょう!!  
応急処置して異物除去できても、必ず医療機関を受診しましょう。

## 2月の保健行事

6日(火) 身体計測:乳児      8日(木)9:30~0 歳児健診  
7日(水) 身体計測:幼児      22日(木)9:30~0 歳児健診