

# 2月ほけんだより

令和8年 2月発行  
宜野湾市公立保育所看護師



新年を迎え早1か月が過ぎ、年度末が近づいてきています。保育所内は子どもたちの元気な声と笑い声に溢れ不思議と寒さを忘れてしまいます。まだまだ寒い日が続いているので感染対策をしっかりと行い、ひとつひとつの行事を大切に過ごしていきましょう！

## 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。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥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。

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。

## 「のどにつまる」と、「誤嚥」は違います

小さな食べ物や異物がのどの奥の気管（空気の通り道）に入ってしまって、のどにつまつたときと同様に呼吸が苦くなり、窒息の原因となります。また、せき込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。  
かたい豆やナツツ類は、口の中でバラバラに細くなり気管に吸い込んでしまうことがあるので、3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

誤嚥とは？

## 食事のときのチェックポイント

- のどにつまりやすい食品はない？
- 食べやすい大きさになっている？
- 正しい姿勢で食べている？
- しっかりかんでいる？
- 水分をとりながら食べている？
- 遊びながら食べていない？

## のどにものがつまつたときや誤嚥の対処法

1歳未満

①片腕の上にうつぶせに乗せ、手のひらであるごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。  
②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



1歳以上

①子どもの背後から両腕を回す。  
②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。  
③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。

## チョコレートっていつから？

お子さんのチョコレートはいつから摂取していますか？  
子どもの味覚は3歳までに摂取したもので決まると言われています。また、砂糖を含む食品は消化器官に大きく負担をかけます。明確な時期は決まっていませんが、3歳ごろの摂取を目安として1日板チョコ1～3片程度をオススメしています！チョコレートは歯に残りやすいという特徴があるので摂取したあとは歯磨きを忘れずに虫歯予防もしましょう

引用：ダンテライオン・チョコレート

## Valentine's Day

# 2月20日 アレルギーの日

2月20日はアレルギーの日と言われています！

近年の研究では、湿疹やアトピー等で弱ったお肌に食物が触れることで、食物アレルギーの発症率が高くなることがわかりました。特に乳幼児期は皮膚トラブルが多く見られる時期です。自然に治ることを待つのではなく積極的に皮膚科受診し、治療していくようにしましょう！