

# 保健だより

幼保連携型認定こども園

月津こども園

令和7年2月号

1月は雪も降り、天気を見ては園庭で冬の遊びを楽しんでいました。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いわれています。感染症がまだまだ流行的時期なので、外出先から帰った後には手洗い・うがいをし、家族みんなで感染予防に努めていけるといいですね。

## 鼻水

### のおはなし

気温の変化があった時、ウイルスなどが鼻の中に侵入してきたので身体の外に排除しようとした時、アレルギー反応があった時等、鼻水は身体を守るために出ています。子どもは身体が小さいこともあり鼻の穴も小さく、鼻水が出ると息苦しく感じやすいです。

#### 耳に負担のかからない鼻のかみ方

- \* 広げたティッシュで鼻全体をおおいます
- \* 片方の鼻の穴を押さえ、片方ずつ  
ゆっくり少しづつかみます

力いっぱいかむと、耳に悪い影響がでます



#### なんで鼻の病気が耳に影響があるの??

鼻と耳は管でつながっています。子どもは大人よりもつながっている管が太く短いため、鼻やのどからウイルスや細菌が侵入しやすく耳の病気になりやすいです。

#### 鼻をかむ練習からはじめましょう!!

大人に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です。まずは大人が声をかけ、練習から始めましょう。小さなうちからフーンと声をかけることも大切ですね。

##### 【鼻から息を吹いてみる】



鼻でフーンってしてみるよ、と鼻から息を吹き出す遊びをしてみましょう。ティッシュや軽いおもちゃを前においてあげると分かりやすいですよ。



##### 【片方の鼻をふさいでみる】

大人が片方の鼻の穴を押さえてあげ、やさしく息を吹くようにしてみましょう。



**小さい子は...**まだ上手に鼻をかめないので、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。鼻水が出たままにしていることが多い、頻繁に拭いているといった刺激が多いと鼻の下の皮膚が赤くなり、痛く感じます。そうなると鼻水を拭くことも嫌がる悪循環になってしまって、早めにクリーム等を塗って予防が出来るといいですね。

先月もお知らせしましたが…

年長さんはMR2回目お済みですか?

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができますので、早めの接種を心がけましょう。3月中に接種しないと実費での接種になりますのでご注意ください。

季節の行事を工夫して楽しみましょう



2月3日は節分の日。この日は炒った大豆を「鬼は外」などといいながらまいて、災いや邪氣に見立てた鬼を追い払います。この他にも、イワシの頭やひいらぎを玄関にさしたり、その年の恵方に向けて太巻きずしを食べたりします。



豆まきは楽しい行事ですが、豆やナツツ類のような小さい球状の硬くてかみ碎く必要のある食品はのどにつまらせたり、気管に入る事故が起こりやすいので、5歳以下の子どもには食べさせないでください。落ちている豆を拾って口の中に入れないように、豆まきは子どもと一緒に新聞紙を丸めたものや柔らかいボールなど工夫をしましょう。

恵方巻の海苔もかみ切りにくい食品の一つです。具材の中には、普段食べなれないものも入っていることもあります。小さな子どもが口に詰め込む状況にならないように、小さく切り分け、飲み物も用意した上で、落ち着いてよくかんで食べられるように工夫しましょう。

