

# ほけんだより 2月号

2024年2月5日  
さんいく保育園有明  
看護師 木村

新年を迎えてあっという間に1ヵ月が経ちました。今年度も残り2ヵ月となり、進級に向けて生活リズムが少しずつ変わり疲れがたまりやすい時期です。十分な休息と睡眠を取るようにしましょう。また、冷たい空気に触れることで自律神経が整えられ、病気に負けない体を作ることができます。天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう。

## 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。豆まきをする際は使用する豆を選び、安全に行いましょう。

### 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。



### 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。

## 保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

#### ● ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。



#### ● 乳液

クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。



#### ● クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



#### ● 軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

