

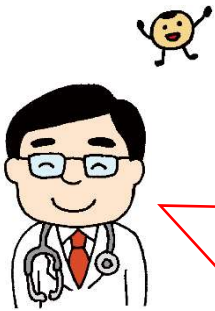


公立保育所 看護師
令和7年2月 発行

今年の節分は2月2日です。「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして、成長と共に丈夫で健康な体になるように祈っています。

～節分と大豆～

節分は、みんなが健康で幸せに過ごせますようにという意味を込めて、炒った大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまいて、災いや邪気に見立てた鬼を追い払います。また、自分の年の数（またはプラス1個）を食べると病気にならないとも言われています。



しかし、奥歯が生えそろっていない子どもは、かみ砕く力や飲み込む力が未熟です。また物を口に入れたままで、走ったり、泣いたり、声を出したりすると、ふいに吸い込んでしまい、窒息・誤嚥することもあります。実際に節分の豆で窒息し、緊急搬送されたという報告もあります。2020年までの過去10年間に報告された5歳以下の食品の窒息事故のうち、豆やナッツ類での事故が約2割を占めているという統計もあります。

◎自宅で、豆まきをするときは個包装された豆を使用するなど工夫して楽しく豆まきをしましょう。



～食べ物による窒息事故を防ぐために～

窒息事故の理由の1つに食べ物の丸のみがあげられます。窒息事故を防ぐためにも次のことに気をつけましょう。

- ・テレビを見ながらの食事や、口に入れたまま話すことをさせない
- ・食べる機能の発達に合わせて、食品を適切な大きさや形状にする
- ・食事の際は、誰かがそばにいて注意して見守る
- ・ゆっくりよく噛んで食べるように注意を促す
- ・遊んだり歩いたり、寝転んだりしたまま食べさせない
- ・食事中にびっくりさせるようなことはしない



～その情報本当かな？～

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



良い姿勢を目指そう！ 背筋ぴん！で元気!!

寒い季節はポケットに手を入れて歩いたり、背中を丸めてしまいます。姿勢が悪いと、心臓や肺、胃腸などの内臓に負担がかかり活発に働いてくれません。更に、骨が曲がり猫背の原因にもなります。また、やる気や集中力など、脳神経に関わる働きも低下します。睡眠と覚醒のリズムを整え、強い骨と筋肉を作るためにも外でよく遊びましょう。



乳幼児期は、「背骨」や「背骨を支える筋肉」が発達する大切な時期で、まだ骨が柔らかいため、良い姿勢を身につけるチャンスです!!

～遊びの中でいろいろな経験を!!～

〈乳児期〉

- ・ハイハイを十分にさせましょう
- ・前に進んだり、後へ下がったり、ぐるぐるまわったりすることで、骨や筋肉が発達します



〈幼児期〉

- ・背筋を伸ばして、土の上・砂利道、坂道、雪の上など、いろいろな場所を歩く経験をたくさんしましょう
- ・跳ねたり、走ったりすることで骨や筋肉が鍛えられ、良い姿勢を作ることができます



～悪い姿勢になっていませんか？～

- ・ポケットに手を入れて、背中を丸めている
- ・椅子にもたれかかって、ゲームをしたり、テレビを見たりしている
- ・寝ころんで絵本を見たり、絵を描いたりしている

❖子どもたちにとって自分がよい姿勢なのか、悪い姿勢になっているのかを意識するのは難しいと思います。良い姿勢で過ごせるように、気づいたときに伝えていきましょう。

「ヒトメタニューモウイルス」って知っていますか？

最近報道で「ヒトメタニューモウイルス」という言葉を聞くようになったと思います。このウイルスは決して新しく発見されたウイルスではなく、すでに「風邪の1つのウイルス」として日本でも存在しているウイルスです。

