



# ほけんだより



令和5年2月  
どりーむ保育園  
看護師 喜屋武綾華

2月3日は節分ですね！節分の日には豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べると健康になるといわれています。大豆には貧血予防の鉄や、質のいいたんぱく質、食物繊維、カルシウムやビタミンB1も含まれている栄養満点の食品です。ただし、**5歳以下の子どもは窒息・誤嚥事故の恐れがあるため、硬い豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。**節分の豆は大人の方のみで食べていただき、家族みんなで心の中で健康を祈願しましょうね。

日本小児科学会

## Injury Alert(傷害速報)

日本小児科学会HPに、Injury Alertとして全国の小児科医が診察したこどもの様々な事故事例が載せられています。事故事例から学び、子どもたちを事故から守るために、身近で起こりそうな事故事例と予防方法を紹介します！節分の豆の誤嚥だけでなく・・・

### <スーパーボールの誤飲>

3歳児が直径35mmのスーパーボールを2つ口に入れて遊んでおり、母親が「危ないから出さない」と注意したところ、驚いて1つを吸い込みつまってしまった。

3歳児の最大口腔径は39mmあり、それ以下の大きさのおもちゃは口腔内に入ってしまう。スーパーボールのように外表面がつるつるして弾力のあるものは、一度吸い込んでしまうと取り出すのが難しいようです。スーパーボールの誤飲事故は多数発生しています・・・  
今一度家庭のおもちゃを確認してみてくださいね！

## 乳幼児の気道異物除去



子供の口の大きさは



誤飲チェッカー



また、口に物を入れているとき（食事中も含む）に驚かせることは誤嚥の原因になります。おもちゃなどを口に入れていると慌てて大きな声を出してしまいそうですが、ゆっくり近づきそっと声をかけるようにしましょう

## お知らせ

◇1月の感染症情報◇

**インフルエンザ (A型)**  
年末から、県中部を中心にインフルエンザが増加しており、警報が発令されています。インフルエンザにかかったら**発症から5日、かつ解熱後3日**（発症日を0日として）が経過すれば登園可能です。保護者の方に記入していただく登園届がありますので声をおかけください。毎日の検温の記入がありますので、検温結果を控えておいてください。

◇沖縄市 乳幼児健診  
1歳6か月健診 2/8 (水)、16 (木)  
3歳半健診 2/9 (木)、15 (水)