



平成31年2月1日  
立石いろは保育園  
看護師 佐久間

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と元気に声を出す豆まきは楽しみですね。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

## 節分の豆 乳幼児の窒息に注意しましょう

豆まきは楽しい伝統行事ですが、幼い子どもは豆を気管支などに詰まらせることもあります。

消費者庁は「豆やナッツ類は3歳頃までは食べさせないで！」と注意を促しています。乳幼児はかみ砕く力や、咳をして吐き出す力が弱いです。豆が気管支に入ると手術でしか取り出せません。詰まった豆によって、肺炎になったり窒息したりする危険性があります。

万が一、子どもが豆などを詰まらせた時は、口の中に指を入れて異物をかき出そうとせず、子どもの年齢別の対応をしましょう。乳児の場合は、大人の片方の腕で子どものおなか側を支え、子どもの頭を低くして背中の中をたたきましょう。1歳以上は、大人のひざでうつぶせにした子どものみぞおちを支えて、背中の中をたたきましょう。満5歳以上は、大人が子どもの背後から両腕を回し、腹部を上方へ圧迫します。

その上で、速やかに医療機関を受診しましょう。息ができない状況の場合はすぐに救急車を呼んでください。

病院へいく？ 救急車を呼ぶ？ 迷ったら・・・

救急相談センター受付番号 #7119 (24時間受付・年中無休)

つながらない場合は・・・03-3212-2323 に電話してみてください。



## 実は冬も大切！水分補給

夏は熱中症に気をつけて細目に飲んでいましたが、冬になると水分補給を忘れがちになりますね。実は汗をかくことが少ない冬でも尿や便、皮膚呼吸から水分はどんどん出ています。

水分補給は風邪やインフルエンザの予防にもなります。

- のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

風邪やインフルエンザをひいてしまった後も発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

