



気温が低く乾燥した日が続いています。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月にかけては、一年で最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行る時期ですので、手洗い・うがいをしっかり行い、身体をしっかりと休めて、予防に努めて過ごしましょう。

手洗い

手洗いは感染症の予防につながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前には手を洗う習慣を身に付けましょう。

きれいな手の洗い方

<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかりと泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



節分、豆には注意しましょう。

「鬼は外！福は内！」2月3日は節分の日。豆まきの後に「年齢の数」や「数えの年（年齢より1つ多く）だけ食べる」という風習がありますが、子どもにとって、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。小さく砕いても、気管に入りやすくなり危険です。また、まいた豆を5歳未満の子が拾って口にいけないように十分に気を付けましょう。

「誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、5歳頃までは食べさせないようにしましょう。」と消費者庁からも呼びかけられています。

6歳以降であっても、子どもが豆を口の中に入れておられる際に、驚いたりして息を吸うと、豆が気管に入ってしまう可能性があります。6歳を過ぎたからと言って大丈夫というわけではありません。遊んで食べたりすることのないよう、落ち着いてゆっくりかみ砕いて食べられるような環境を整えましょう。

