



ほけんだより 2月号

2023年2月1日
昭和ナースリー
看護師

2月3日 節分



豆やナッツ類の窒息や誤嚥に注意しましょう！

【消費者庁より】誤嚥事故防止のため、主に以下のような注意喚起がされています。

■ 豆やナッツ類は、5歳頃までは、食べさせないでください。

小さく砕いた豆やナッツ類も食べる際には注意が必要です。誤嚥をしないように、食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べさせるようにしてください。



YouTube：【消費者安全調査委員会】窒息事故から子どもを守る！（8分）

窒息のメカニズムや、事故が起きてしまった場合の対処法も紹介されています。ぜひ、ご参照ください！



ナースリーでは豆をまく代わりに新聞紙を丸めたものを使います。殻付きの落花生を撒く地域もあるようです。個包装された豆を袋のまま撒いて、中身の豆は大人が食べ、5歳までの子どもは豆を食べる代わりにきなこを使った料理やたまごボーロなどを食べてもいいかもしれません！家族みんなで“安全に”季節の行事を楽しめるといいですね♪

『うがい』の正しい方法、知っていますか？



感染予防には、がらがらうがいのイメージがある方が多いかと思いますが、しかし、いきなりがらがらうがいを行ってしまうと、口内にある菌やウイルスが喉の奥に流れてしまいます。ぶくぶくうがいをセットで行うことにより、口腔内～喉までの清潔を保つことができるため、以下の方法で正しくうがいを行うようにしましょう。

- ① まず、ぶくぶくうがいで口内についた菌を洗い落とす。
- ② がらがらうがいを3回ほど行い、喉をきれいにする。

ぶくぶくうがい

食後や歯磨きの後にするうがいで、口腔内を清潔に保つために行う。

がらがらうがい

喉の奥まで水分を行き届け、細菌やウイルスを排出することに加え、上気道の粘膜に水分を送り粘膜絨毛運動を活発にする。また、喉を乾燥から守り、ウイルスが付きにくくする効果もある。

くま組のお友達に『うがい指導』を行います。うがいの絵本を読んでみんなでぶくぶくうがいの練習をします。感染予防と虫歯予防のため、ご自宅でもうがいの練習を進めてみてください！



昭和ナースリー
1月感染症報告
● 報告なし

ナースリーでは出ていませんが東京都では感染性胃腸炎、インフルエンザが流行しています。引き続き感染予防に努めましょう。