



# ほけんだより 2月号

2026年2月2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。

- 硬くてかみ砕く必要のある豆(乾燥した豆)やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- 節分の豆まき(煎り大豆など)は個包装されたものを使用するなど工夫して行い、5歳以下の子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。
- 兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べている際、5歳以下の子どもが欲しがっても与えないようにしましょう。



ナースリーでは豆をまく代わりに紙を丸めたものを使います！  
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♪



窒息事故から子どもを守る！  
2021【消費者安全調査委員会】  
Youtube 動画：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。ご参照ください！



## 1/15(木) うさぎ組で手洗い指導をしました♪

絵本『きんのオリゼー てをあらおう』を読み、手洗いの必要性和正しい手洗い方法を知ってもらいました。

手のひらを洗うだけでなく、「手の甲や指の間もしっかり洗うよ～」と話すと、看護師の手の動かし方を真似しながら、一生懸命に洗う姿が印象的でした。ポンプを押して泡を出す動作、両手の水をパッパッと切ってペーパータオルで拭く動作など、手洗いの一連の動作を子どもたちが習得できるように声かけをしました。



## 【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、以下の方法で正しい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。**



2月中にくま組のお友達に『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・がらがら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！



### 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て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。

昭和ナースリー 1月感染症報告

● 報告なし