

# 2026年 2月 ほけんだより 中宮まぶね保育園

暦上では「立春」を迎えますが、まだまだ気温が低く、乾燥した日々が続いています。暖かい春が来るのはもう少し先のようです。寒い日は背中が丸くなったり、手洗いがいもついつい雑になりがちです。感染症予防を徹底し、元気に春を迎える準備をしましょう。



## ！！節分の豆まきに注意！！

今年の節分は2月3日です。節分の豆まきは楽しいですが、いり大豆は窒息の原因となりやすい食品です。喉に詰まったり、くだけた豆が気管に入り誤嚥を起こしてしまう可能性があります。消費者庁は5歳以下の子どもには食べさせないように呼びかけています。個包装された豆を投げるなど、工夫して行いましょう。



## 正しい鼻のかみ方

鼻水を押し出すためにしっかり息を吸って、片方の鼻をやさしく抑えながら片方ずつかむ。



鼻のまわりを傷つけないように肌にやさしいティッシュを使う。

ゆっくり、少しづつかみ、最後まで強くかみすぎない。



## 鼻水の色

鼻水の色は身体からのサインです！  
症状の経過や他の症状と合わせて  
正しく判断することが大切です。

- 透明：風邪の初期症状や、アレルギー性鼻炎でみられる。寒さによる刺激でもみられる。
- 黄色：身体がウイルスと戦っている証拠。副鼻腔炎の可能性がある状態。
- 緑色：細菌感染の可能性が高い状態。

## // 水筒の見えない汚れにご注意ください！//

水筒を水ですすぐだけで終わってしまうと、口から水筒に移ってしまった見えない雑菌が水筒の中に残り、カビとして繁殖してしまいます。

子どもたちは免疫力が弱く、カビのついた水筒でお茶や水を飲むと体調を崩してしまう恐れがあるので、注意が必要です。水筒を洗う前に、必ず取り外せるパッキンを全て外してから洗うようにしましょう。また、パッキンや溝の部分に汚れが定着してしまわないよう、パーツは毎日外してから、中までしっかりと洗剤で洗うようにしましょう。