



## ● 節分の豆にご注意

節分の豆は5歳以下まで  
食べさせないで！



硬くてかみ砕く必要のある豆やナツツ類は  
5歳以下の子どもには食べさせないでください

リスクその1 のどや気管に詰まると窒息しやすく大変危険です。

小さく碎いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

リスクその2 鼻や耳に入れてしまう事故も起きています。

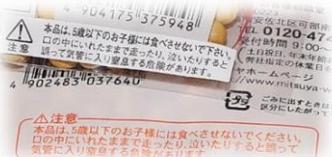
奥に入ってしまって取れなくなったり、内部を傷つけてしまう危険性があります。

リスクその3 ナツツ類はアレルギー反応を起こすことがあります。

近年ナツツアレルギーは急増しており、1-2歳のアレルギー原因食物2位、3-6歳では1位となっています。

節分の豆まき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。

日本小児科学会・消費者庁・他より



## ● 冬の便秘にご注意

空気の乾燥と腸の動き、冷えが関係しています。

〈乾燥〉

冬場は空気が乾燥しているが、この乾燥は腸の粘膜にも影響します。腸の粘膜が乾燥し水分が不足すると便が硬くなるため排出が難しくなり便秘の原因となります。

〈腸の動き〉

冬場は外遊びが減り、屋内で過ごす時間が多くなります。そのため運動不足によって腸の動きが鈍くなり、便秘の原因となります。

〈冷え〉

体が冷えると血行が悪くなり、腸の血流量が減少します。

運動不足に加えて血流量の減少も腸の動きを鈍くさせます。

こんな便は要注意！

うんちの状態チェック！

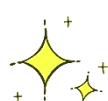
- 便がコロコロした小さな塊
- 便が少量ずつしか出ない
- 少量の便が何度も漏れる
- トイレが詰まるほどの大量の便



便秘かしら？と思ったときや

排便時、お子さんが困っていたときは 迷わず受診を！

## ● 2月5日は 笑顔の日



笑顔がもたらす健康効果



免疫力が上がる

幸福を感じる

記憶力が上がる

ストレスがやわらぐ

コミュニケーションがスムーズになる

