



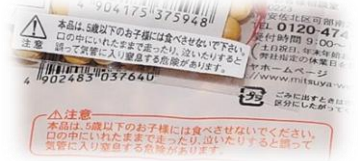
●節分の豆にご注意

節分の豆は5歳以下まで
食べさせないで!

2020年に他県の保育園の節分行事で4歳の子どもが、豆を詰まらせて死亡する事故が起こり、各団体が危険を呼びかけています。『**食べさせないでください**』と表記している製品もあります



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



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。

小さく砕いた場合でも、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。

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

リスクその3 ナッツ類はアレルギー反応を起こすことがあります。

近年ナッ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ますが、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!

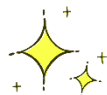
- 便がコロコロした小さな塊
- 便が少量ずつしか出ない
- 少量の便が何度も漏れる
- トイレが詰まるほどの大量の便



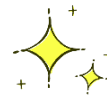
便秘かしら?と思ったときや

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

