



ほけんだより No.11

2026. 2月

犬山市子ども未来園



2月3日は節分です。

豆まきは、楽しい行事ですが…煎り大豆などの豆やナッツ類は、窒息の原因になりやすい食べ物です。乳幼児は、かみ砕く力や、飲み込む力が未発達なため、喉につまったり気管支炎や肺炎を起こすこともあります。5才以下の子どもには、食べさせないようにしましょう。（小さく砕いた豆も危険です）



<豆まき>

- ・まいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。
- ・小分け包装された節分豆を袋ごとまいて楽しむ方法も誤嚥防止になります。

<豆を食べる時>

- ・落ち着いて食べましょう。（大人が見守っているところで、きちんと座って食べましょう。）
- ・水分といっしょに食べましょう。

<参考> 消費者庁公表資料 食品による子どもの窒息・誤嚥（ごえん）事故に注意！

もしも 食べ物が詰まってしまったら！？



救急車を呼んでから以下の応急処置を行いましょう。

乳児（1歳未満）：背部叩打法と胸部突き上げ法 数回ずつ交互に行う

◎背部叩打法

- ①腕にうつぶせにまたがらせて頭を下げる
- ②あごを支える
- ③手の付け根で肩甲骨の間を強く叩く



◎胸部突き上げ法

- ①腕に乳児の背中を乗せる
- ②手の平で頭をしっかりと支えながら、頭を低くする
- ③もう1方の手の指2本で胸の真ん中を力強く数回圧迫する



幼児（1歳以上）：まず背部叩打法を行う 除去できない場合腹部突き上げ法を行う

◎背部叩打法

- ①素早く抱きかかえるか、太ももで支える
- ②上半身を低くする
- ③手の付け根で肩甲骨の間を強くすばやく叩く



◎腹部突き上げ法（ハイムリック法）

※乳児には行わない

- ①背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子どものみぞおちの下に当てる
- ②もう片方の手をその上に当てて、一気に強く引き上げる



<参考> 消費者庁 子どもを事故から守る！事故防止ハンドブック

花粉の気になる時期が
やってきます

花粉症

花粉症： 花粉が原因となって起こるアレルギー疾患

症状： くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・充血・流涙など

花粉症の季節はかぜが流行する時期と重なっていて、くしゃみや鼻水が出るなどかぜの初期症状に似ています。

花粉症では眼のかゆみを伴うことが多く、かぜと違って熱はあまり出ません。

子どもの花粉症の特徴は、**鼻づまり**と目のかゆみ

- ・口呼吸になる（口がいつでも開いている）
- ・のどが渇く・のどの痛み
- ・息苦しくてよく眠れない・機嫌が悪くなる
- ・日中元気に遊ぶことができない

などがみられる



鼻水・鼻づまりのケア

鼻水をとる	鼻のとおりをよくする	水分摂取	加湿
鼻をかむ。かめない場合は、こまめにティッシュでとる。	ミニタオルを温めて、鼻の付け根を温める。	鼻水も水分なので、補給をする。 喉の乾燥も防ぎます。	加湿器を使う。洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す。

予防の基本は、「**花粉と接触しない**」こと

- ・晴れた日、風の強い日は、外に出ることを控える
- ・服装は、花粉がつきにくいツルツルとした素材がおすすめ
- ・家に入る前に花粉を払って持ち込まない
- ・手洗い、うがい、洗顔などで付着した花粉を洗い流す



花粉症かも？気になる時には、
小児科や耳鼻咽喉科、眼科などを受診しましょう。



参考 花粉症環境保健マニュアル 2022 2022 年 3 月改

楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期であるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。

「病後児保育について」・「お子様の健康について」等相談があれば、お気軽に下記までご連絡ください。

【連絡先】 楽田西子ども未来園 ☎0568-67-2761（月曜日～金曜日 9:00～16:00）