

# ほけんだより 2 & 3月号

令和8年2月2日  
風の子保育園  
看護師

あと2カ月で新しい年度になります。新しい年度に向けて生活習慣や予防接種、母子健康手帳を振り返ってみましょう。

## 豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、碎けた豆が気管に入ることがあります。

3歳ごろまでは碎いた豆も食べさせないようにしましょう。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

### ●落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



### こんなものにも要注意！

いり大豆やナツツ類も3歳までは食べさせないように。



### ●水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

## 母子健康手帳定期的に見直してみませんか？

### 身体発育曲線に育ちを記録していますか？

子どもの身長と体重の育ちの目安が載っています。お子さんの測定値を記入して成長を確認してみてはいかがでしょうか。また、保育園でも成長曲線を付けている為、何か気になることがあればお声かけ下さい。



### 予防接種の受けそびれはありませんか？

3歳以降は予防接種が減る為、忘がちになります。日本脳炎やMR、おたふく風邪など追加接種があります。追加接種を受けないと十分な免疫がつづきません。受けそびれのないように確認しましょう。



### 保管場所は決めていますか？

小学生になると使う機会は減りますが、お子さんにとって大切な「健康の履歴書」です。

将来、仕事や留学などで予防接種歴を見るなど必要なことがあります。

家族で保管場所を決めておきましょう。

