

# ほけんだより 2月号

雪も降り、寒い日が続いています。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

## 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。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。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。

**こんなものにも要注意!**

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。

いり大豆      ピーナッツ      アーモンド

### 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。



- 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。

## 保湿剤、使い分けましょう!



夏向き ←      オールシーズン      → 冬向き

<p>● ローション</p> <p>液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。</p>	<p>● 乳液</p> <p>クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。</p>	<p>● クリーム</p> <p>軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。</p>	<p>● 軟こう</p> <p>油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。</p>
--	---	---	--