



## 2がつ 保健だより



2024.2.1 南青山病後児保育室

### 節分

節分とは本来四季の移り変わる節目の事を言い  
暦では立春 立夏 立秋 立冬の前日のことを指  
します。

冬から春に移る立春は旧暦では正月節にあたり1  
年の始まりとして特に重要視されていたことから  
節分と言えばこの日を指すようになったようです。

### 邪気払いをする日

節分は季節の変わり目。

現代でも季節の変わり目は気温の変化により体調を崩しやすいといわれます。  
昔の人は病気や災厄は鬼によってもたらされると考えていて体調を崩しやすい  
季節の変わり目の節分に邪気払いが盛んに行われるようになりました。

旧暦では立春の前後が元旦だったため 立春の前日の節分は新しい年を迎える  
大晦日でした。邪気を落として新年を迎えたいという思いから様々な儀式が行  
われ現代に伝わっています。

### 豆まき

節分行事の代表が豆まき。

五穀の1つである大豆には神聖な力が宿っていると  
信じられており「魔滅(まめ)」の意味で魔を退ける  
食べ物と言われていました。



### 豆まきの注意点

消費者庁によると 噛み砕く力や飲み込む力が十分ではないこどもは  
硬くて噛み砕く必要がある豆やナッツ類等をのどや気管に詰まらせて窒息  
したり 小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたり  
するリスクがあります。

気管に入ってしまうと中で膨らんで窒息する恐れがあり 節分を前に  
「かたくて噛み砕く必要のある豆類やナッツ類などについて「5歳以下  
には食べさせないで」と注意を呼びかけています。

小さなこどもの場合は豆の代わりに新聞紙や折り紙を丸めて豆の代わりに  
したり 個包装になった豆の袋で代用するなど工夫して楽しみましょう！

