



2026年2月1日
港区志田町保育室

寒さや乾燥が気になる時期になりました。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す。
天気の良い日は、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^{ごえん}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。

くだった豆も危険です。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。



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。

～冬場のスキンケア～

気温と湿度が低く空気が乾燥してきたため、特に子どもは大人に比べ皮膚が薄く、皮脂の分泌量も少ない為、乾燥しやすく注意が必要です。お風呂では石鹸をしっかりと泡立て優しく洗い、お風呂の後や朝の登園前に保湿クリーム等で保湿ケアをしましょう

～保湿しましょう～

ふろ上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point 1：大人の手も温めて

(保湿剤を塗るときは少し温めて)

Point 2：油分の高い保湿剤がおすすめ

(皮膚のバリアを守る効果が高い)

Point 3：保湿剤も温めて

(最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。)