



1月ほけんだより

2024年1月4日
晴見保育園

新しい年を迎えました。今年はどうなるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



冬のかせについて

冬に流行するかせには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかせ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかせ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

子どもやけど

こんな事故が起きています

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど（8カ月）
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった（3歳）
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど（3カ月）

事故防止のために

- 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。



＜お知らせ＞

—0歳児健診—
1月11日（木）
9：15～です。

のどにものがつまったとき

食事のときに、食べ物がうまく飲み込めないと、のどにつまらせてしまうことがあります。1歳半ごろまでの乳幼児は、ものを飲み込む機能が未発達なうえ、大人のように食べ物をかんだりすりつぶしたりすることができないため、のどにものをつまらせてしまうことがあります。

また、子どもの口の大きさは直径3～4cmくらいなので、これより小さいものは食べ物以外の異物でも口の中に入れてしまいます。食べ物や異物を飲み込んで、のどにつまってしまったときは、窒息（呼吸ができない状態）となり、命にかかわる場合もあります。

「のどにつまる」と、「誤嚥」は違います

小さな食べ物や異物がのどの奥の気管（空気の通り道）に入ってしまった状態、のどにつまったときと同様に呼吸が苦しくなり、窒息の原因となります。また、せき込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。かたい豆やナッツ類は、口の中でバラバラに細くなり気管に吸い込んでしまうことがあるので、3歳ころまでは食べさせないようにしましょう。

のどにつまったときの症状は？

- 口に指を入れる、のどを押さえる
- 声を出せない
- 窒息により、呼吸が苦しそう
- 顔色が悪くなる

気をつけたい食品やものは？

- もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- 3～4cm以下のおもちゃや小さな日用品

食事のときのチェックポイント

- のどにつまりやすい食品はない？
- 食べやすい大きさになっている？
- 正しい姿勢で食べている？
- しっかりかんでいる？
- 水分をとりながら食べている？
- 遊びながら食べていない？

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

①片腕の上にくつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。

②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



1歳以上

胸部突き上げ法

①子どもの背後から両腕を回す。

②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。

③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。 ※ものが取れるまで繰り返す。

