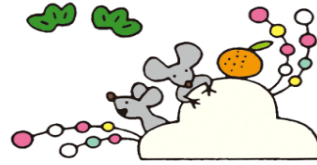




# ほけんだより

## 1月号



令和6年1月  
かすみ台第三保育園

あけましておめでとうございます。今年はどうな一年になるのでしょうか。  
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ましょう。  
皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

今月の予定
1月17日(水)
午前中 全園児身長体重測定
15時頃 0歳児健診

12月の感染症報告
突発性発疹 1名
咽頭結膜熱 1名



### 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物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、のどに物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位なので、これより小さい物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。

#### のどにつまったときの症状は？

- ❁ 口に指を入れる
- ❁ 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



#### 気を付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、きゅうじょうのもの、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

### 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 片腕の上につぶせに乗せ、てのひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ② もう片方の手のひおらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4~5回たたく。



#### 1歳以上

背部叩打法を試みて効果が無ければ腹部突き上げ法を試みる。

##### 腹部突き上げ法

- 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。

