



保健目標

よく噛んで上手に

飲み込みましょう



ほけんだより

第 443 号 令和 7 年 1 月 1 日 光明高倉保育園

新しい一年がスタートしました。本年もよろしくお願いいたします。元気に過ごすためには健康な心と体が必要です。食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年一年、みなさんの毎日が元気で穏やかに過ごせますように願っています。

子どもの耳は中耳炎になりやすい

風邪をひいて鼻水が出るのを放っておくと、鼻水の細菌が繁殖し、耳管を通過して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。子どもは耳管が短く傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に入りやすく、中耳炎をおこしやすいのです。風邪の診察のときに一緒に耳もみてもらうといいですね。



朝の体操のあとは…

朝の体操のあとは『あわあわ手洗いのうた』の時間です。保健指導でならった「おねがい・カメ・おやま・おおかみ・バイク・つかまえた」の6つのポーズで手のひらや指の間をこすって上手にうたいます。毎日の習慣が感染予防につながります。



のどにもものがつまったとき



食事のときに食べ物がうまく呑み込めないと、のどにつまらせてしまうことがあります。子どもの口の大きさは直径3~4cmくらいなので、これより小さな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で注意が必要です。

固形物をつまらせたとき



幼児の場合は、お腹を抱えて頭が下になるように持ち上げ、背中を平手でたたきます。

乳児の場合は、股の下から手を入れて胸のあたりを支え、頭を下にして背中をたたきます。



特に気をつけたいもの

- ◇薬のプラスチックシート
- ◇ボタン電池
- ◇水でふくらむビーズ（芳香剤、消臭剤、園芸用品など）



喉に異物が入ったときは・・・

意識がある場合はハイムリック法（後ろから抱きかかえ、みぞおちにこぶしをあて上に向かって押し上げる）乳児は背部叩打法（うつぶせにした乳児を片腕に乗せ、背中を強くたたく）を行います。吐き出したものは顔を横に向けさせて口を開いてかきだしましょう。



<背部叩打法>



<ハイムリック法>