



ほけんだより



令和5年 2月2日 開南幼稚園 NO.6

新しい1年がスタートし、子どもたちは寒さに負けずたくさん体を動かして過ごしています。今年も、うがい・手洗い・せきエチケットで感染予防をしながら元気に過ごしましょう。尚、体調がすぐれない時は登園を控え、受診されるようお願いいたします。



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。

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。

のどにつまってしまったときは、窒息（呼吸できない状態）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、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以下のおもちゃや日用品

※幼稚園の給食では、食べる前によく噛んで気をつけて食べることを伝えています。

のどがつまったときの対処法

背部叩打法（1歳未満）

- ①片腕の上につぶせに乗せ、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回強くたたく。

※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。



胸部突き上げ法（1歳以上）

- ①子どもの背後から両腕をまわす。
- ②一方の手をグーで握り、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。



学校薬剤師 鈴木明美先生から

寒中お見舞い申し上げます。

最強寒波で寒い日が続いていますね。コロナに加え、インフルエンザ、胃腸炎が流行ってきました。発熱、下痢、嘔吐などの症状が出たら早めに医療機関を受診してください。