



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 光明第五保育園

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。



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 3~4 cm 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。

家庭でできる感染症予防法

寒さが厳しくなり、空気が乾燥する季節です。インフルエンザや風邪等呼吸器に症状の出やすい感染症が多くみられます。予防のためにも、手洗い・うがいや十分な睡眠、室温の調節や加湿、栄養バランスの良い食事などで、感染症を予防し健康に過ごして行きましょう。

<手洗いは感染症予防の基本>



<がらがらうがい>



<加湿は 60%前後を目安に>



<バランスの取れた食事>



<十分な睡眠>



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>