

2024年

9月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい季節が続きます。疲れやストレス、気温の変化等により体調を崩しやすくなることが考えられます。免疫力を高めるためにも、まずはご家庭で早寝早起きを心がけていただき、ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。



8月の保健指導

「早寝・早起き・朝ごはん」



みんな、元気に
過ごすための5つの
約束はわかったの
か～？



元気が出ないの
は遅くまで起きていた
り、朝ごはんを食べ
ないからだよ



9月9日は「救急の日」

子供の窒息の原因は？

家庭で起こる子供の事故の中でも、窒息事故は特に0歳～3歳の子供に多い事故です。小さな子供はのどが狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いいため、口に入れた物でのどを詰まらせ、窒息や誤嚥を起こすことがあります。

小さな子供の口の大きさは直径約4cm。これより小さく、子供の口の中に入るものは誤嚥や窒息の原因になる可能性があります。

窒息したときの症状は？

- のどを押さえる、口に指を入れる
- 声を出せない
- 呼吸が苦しそう
- 顔色が急に青くなる

子供の窒息事故に気づいたらすぐに「救急車を呼び」、救急車が到着するまでの間は応急処置を続けることが必要です。

子供がものをのどに詰ませたときの応急処置

(1) 背中を叩く(背部叩打法)

片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしっかり支えながら、もう一方の手のひらのつけ根で乳児の背中をしっかりと叩きます。

(2) 胸部を圧迫する(胸部突き上げ法)

乳児をおお向けにし、片手で乳児の体を支えながら手のひらで後頭部をしっかり押さえ、心肺蘇生法と同じやり方で胸部を圧迫します。

乳児の様子を見ながら、(1)と(2)の対処法を交互に繰り返してください。

体位を変えることで、のどに詰まったものが出やすくなる効果があります。

(3) 腹部突き上げ法(ハイムリック法) 1歳児以上の場合

背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子供のみぞおちの下に当てます。もう片方の手をその上に当てて、両手で腹部を上から圧迫します。これを繰り返します。

