

# 2025



# ほけんだより

ウエルグループ保育園



本格的な寒さがやってきました。子どもたちは北風に負けず、元気に過ごしてくれています。全国的にインフルエンザ・新型コロナウイルスが流行していますので、引き続き泡での手洗い、手指消毒をしっかりと行い、感染予防をしながら元気に過ごして行きましょう。

## 誤えんと誤飲

誤飲とは、本来飲み込まないものを間違えて飲んでしまうことです。食べ物が空気の通り道に入ってしまうことを誤嚥といいます。こどもの死亡事故の中には不慮の事故が多く、誤飲は不慮の事故の一つです。こどもは好奇心旺盛で、走り回っています。「こどもから絶対に目を離さない」ことが重要です。誤飲対策で重要な事は、目を離してもすぐには事故に繋がりにくくすることです。例えば、置き場を工夫したり、誤飲の危険があるおもちゃを避けたりする等して、誤飲事故が起りにくい環境を作り、誤飲を未然に防いでいきましょう。

### 豆まき、ちょっと工夫しましょう



今年の節分は2月2日です。豆まきは楽しい行事ですが、**いり豆は窒息の原因**となりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤えんを生じることがあります。**3歳ごろまでは乾燥した豆類を食べさせないようにしましょう。**砕いた豆も危険です。また、家の中にいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。



### 誤飲や誤嚥の事故で多いもの

- ゼリー、ドーナツ、あめなどの菓子類
- 肉・魚類
- リンゴやブドウなどの果物類
- タバコ
- 硬貨
- 医薬品
- 化粧品
- 洗剤
- 文具など



### 誤飲チェック表

誤飲の応急手当ては、飲み込んだ異物によって違います。緊急の場合はもちろん、それ以外の物でも応急手当てをした後は、急のため受診します。どうしてもわからないときは、とにかく早く救急で診てもらいましょう。

何も飲ませない		吐かせる	水か牛乳を飲ませる	
<b>クレヨン</b> <p>→少量であれば、口から取り去り、大量なら吐かせる</p>	<b>絵の具</b> <p>→少量であれば様子を見て、大量なら吐かせる</p>	<b>薬類</b> <p>→水か牛乳を飲ませ、吐かせて病院へ</p>	<b>蚊取り線香</b> <p>→水か牛乳を飲ませ、吐かせて急のため病院へ</p>	
<b>ボタン</b> <p>→できれば吐かせて病院へ。出なくても病院へ</p>	<b>たばこ</b> <p>→少量のときも病院へ。灰皿の水を飲んだときは、少量でも119番！</p>	<b>ホウ酸だんご</b> <p>→水か牛乳を飲ませ、吐かせて病院へ</p>	<b>防虫剤</b> <p>→水を飲ませ、吐かせて病院へ。牛乳はダメ！※しよらのうは、何も飲ませず吐かせず病院へ</p>	
何も飲ませない		吐かせない	水か牛乳を飲ませる	
<b>灯油・ガソリン</b> <p>→何もせず、少量でもすぐに病院へ</p>	<b>画びょう</b> <p>→そのまま、急ぎ病院へ</p>	<b>漂白剤</b> <p>→水か牛乳を飲ませて、吐かせず、すぐに病院へ</p>	<b>トイレ用洗剤</b> <p>→水か牛乳を飲ませて、吐かせず、すぐに病院へ</p>	
<b>ボタン電池</b> <p>→とにかくすぐに病院へ！</p>	<b>ガラスの破片</b> <p>→そのまま、急ぎ病院へ</p>	<b>洗濯洗剤</b> <p>→水か牛乳を飲ませて、吐かせず病院へ</p>	<b>園内の各所をチェック</b> このほかにも誤飲の危険のある物は、子どもの手の届かない場所に置きましょう。	

## こどもの花粉症について

花粉症は大人の病気と思われがちですが、5~9歳では13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。1歳ごろから花粉症になる幼児もいます。熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと、不快なだけでなく、様々な問題を招く恐れがあります。

### 気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がじゅくじゅくしている

### こんなサインに注意

- 口をいつも開けているしつこい鼻づまりの為に口呼吸になる。乾いた空気が口から喉に入る為、風邪などをひきやすくなる
- なかなか寝ない
- 日中元気がない、きげんが悪い息苦しさのせいであまり眠れず、風間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなる。

### 花粉と接する機会を減らそう

- 花粉対策は花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防を兼ねて、身のまわりの花粉との接触を減らしましょう。

## 花粉を家に持ち込まない為に

- **外干ししない**  
花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのは控えましょう。
- **玄関で脱ぐ**  
外から帰ったら、上着類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう
- **服からも取り除く**  
衣類をはたくと花粉が舞い散る為、逆効果です。粘着テープなどで取り除きましょう。
- **つるつる素材がおすすめ**  
花粉が付きにくい、つるつる素材の上着を選ぶのがおすすめです。