

今年の年末は、帰省をしたり家族でご旅行に行かれる方も多くなります！
また、年末年始は不規則な生活リズムになりがちですので、睡眠不足や急病になるリスクも増えます。長期のお休みとはいえ、規則正しく早寝早起きをして健康的に過ごしていきましょう！小さいお子さんを連れて旅行に行かれる際は、地域の休日診療・救急診療を行っている病院などチェックしておきましょう！



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけなくて。

風邪を引かないような環境をつくり、【 3つの保 】に気を付けてこの冬を乗り切りましょう！

風邪をひかないためには、何を？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

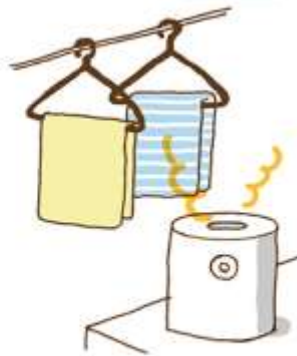


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！





ぶどうっこ 12月予定表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	部屋の貸出 園庭開放	部屋の貸出 園庭開放		部屋の貸出 園庭開放	
9	10	11	12	13	14
	部屋の貸出 園庭開放	部屋の貸出 園庭開放		部屋の貸出 園庭開放	
16	17	18	19	20	21
ひろばはお休み みです	お部屋の貸出 はお休みです	お部屋の貸出 はお休みです	ひろばはお休 みです	お部屋の貸出 はお休みです	
23	24	25	26	27	28
	部屋の貸出 園庭開放	部屋の貸出 園庭開放 大きくなった かなの日		部屋の貸出 園庭開放	御用納め
30	31				
ひろばはお休みです。 年始は6日～となります。		全てのイベントは予約制となります。お電話でお気軽にご予約ください。			

一時保育
暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお
知らせします。
ご利用者様にはご迷惑を
おかけして申し訳ありま
せん。

育児相談 要予約
月～金曜随時実施して
います。電話での相談
もお受けしています

お大きくなったかな？
身体測定をするよ！
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間
10時～11時30分
14時～16時
グループ単位（要予約）
でお受けしています。
また、個人での利用も可
能ですのでご相談くださ
い。

寒さも本格的になり、木々も赤や黄色に色づいています。早いもので12月になりました。保育園では今月お遊戯会が予定されているので、子どもたちは毎日練習を頑張っています。感染症に注意しながらこの冬を乗り切れるといいなと思っています。さて、今月は園行事もある為、お部屋の貸出がお休みの週がありますので、ご予約にはご注意ください。年末年始はご家族で旅行に行かれるご家庭もあるかと思ひます。人の多い場所へ行く際は咳エチケットや手洗いなどの感染対策を行い、元気に新しい年を迎えましょう。



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。1歳半ごろまでの乳幼児は、ものを飲み込む機能が未発達なうえ、大人のように食べ物をかんだりすりつぶしたりすることができないため、のどにものをつまらせてしまうことがあります。

また、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。

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。

のどにつまったらきの症状は？

- 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以下のおもちゃや小さな日用品

食事のときのチェックポイント

- のどにつまりやすい食品はない？
- 食べやすい大きさになっている？
- 正しい姿勢で食べている？
- しっかりかんでいる？
- 水分をとりながら食べている？
- 遊びながら食べていない？

「のどにつまる」と、「誤嚥」は違います

誤嚥とは？

小さな食べ物や異物がのどの奥の気管（空気の通り道）に入ってしまう状態で、のどにつまったらときと同様に呼吸が苦しくなり、窒息の原因となります。また、せき込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。

かたい豆やナッツ類は、口の中でバラバラに細くなり気管に吸い込んでしまうことがあるので、3歳ころまでは食べさせないようにしましょう。

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

- ①片腕の上うつぶせに乗せ、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回強く早くたたく。



胸部突き上げ法

1歳以上

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、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。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。