



# 1月 ほけんだより

令和7年12月26日  
国富こすもす保育園

寒さが一段と厳しくなる1月。

戸外遊びで体をしっかり動かしながらも、冷えから身体を守るための衣服調整が大切です。

新年も子どもたちの体調管理に努めていきたいと思います。



## 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。1歳半ごろまでの乳幼児は、ものを呑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3~4 cmくらいなので、これより小さいものは食べ物以外の異物を飲み込んで、のどにつまってしまったときには、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
- 3~4 cm以下のおもちゃや小さな日用品

### 「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）に入ってしまった状態、のどにつまった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。

### 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？
- ☐ しっかり噛んでいる？
- ☐ 水分をとりながら食べている？
- ☐ 遊びながら食べていない？

## のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

### 1歳未満

#### 背部叩打

- ① 片腕の上にうつぶせに乗せ、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。

※意識がないときは、ただちに119番通報。



#### 胸部突き上げ法

- ① 子どもの背後から両腕で回す。
- 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を重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。

※ものが取れるまで繰り返す。



インフルエンザが当園でも大流行しましたが、インフルエンザにかかると子どもは重症化することもあります。

予防接種は、感染を完全に防ぐものではありませんが、インフルエンザ脳症や脳炎などの合併症のリスクを減少させ、重症化を防ぐ効果が期待できます。

接種については、各ご家庭で検討のうえ、かかりつけ医にご相談ください。