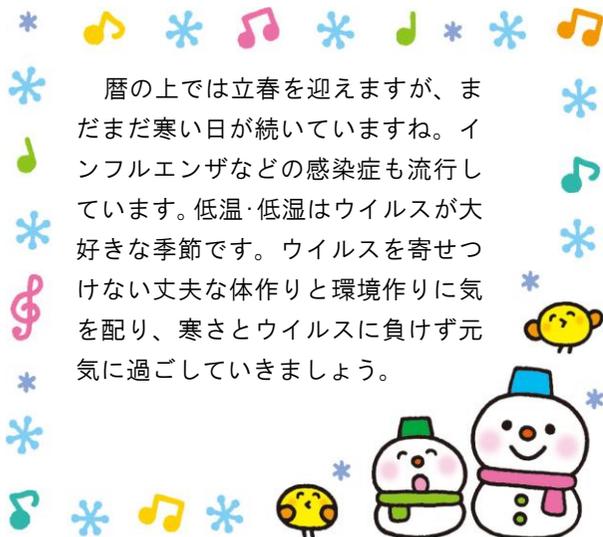




たんぽぽだより



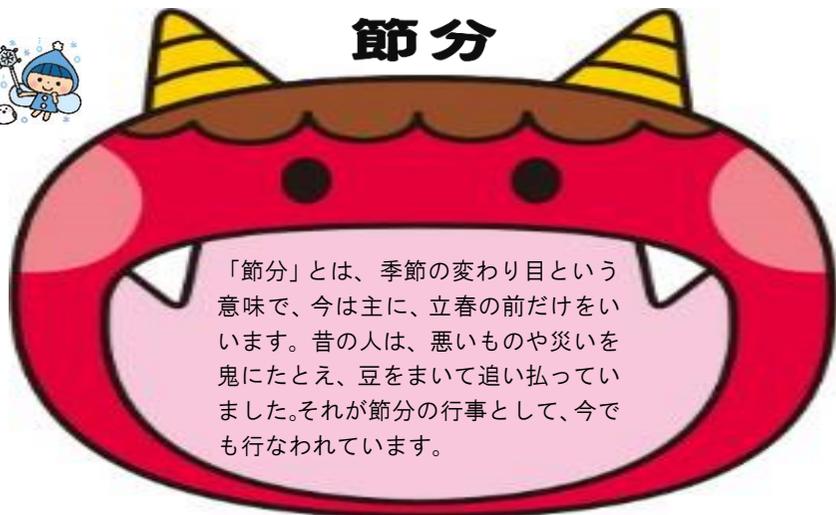
令和7年2月号 No.115
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125 - 54 - 2278



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザなどの感染症も流行しています。低温・低湿はウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけない丈夫な体作りと環境作りに気を配り、寒さとウイルスに負けず元気に過ごしていきましょう。



節分



「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。



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
- 3～4cm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です。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か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？

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

背部叩打法

1歳未満

- ①片腕の上でうつぶせに乗せ、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。