



ほけんだより

1月号



令和6年1月
恋ヶ窪保育園

あけましておめでとうございます。お正月は楽しいこと、美味しいものがたくさんありますね。たくさん遊んでゆっくり休んで、元気をチャージしてください。まだまだ寒い日が続きますので、インフルエンザや新型コロナ、胃腸炎等に気を付けて過ごしましょう。今年もよろしくお願いいたします。

誤嚥に注意



お餅の美味しい季節ですね！小さい子どもは、噛み砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、物が気道に入りやすいです。食べ物や飲み物が、食道ではなく気道に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」と言います。気道に入ってしまうことで肺炎や窒息を起こすことがあり、注意が必要です。誤嚥に気付いたときの対処法を覚えておきましょう。

誤嚥しやすいもの

- ・お餅、白玉
- ・ピーナッツ、枝豆等の豆類
- ・飴玉、ラムネ、グミ
- ・ミニトマト、皮つきぶどう
- ・おもちゃ、ビニール

3歳の子の口の大きさは、直径 3.9cm、奥行きが 5.1cm といわれています。これに入る大きさは注意！

直径 3.9cm

トイレットペーパーの芯くらい

★4cm以下で、丸くてツルンとしたものが誤嚥しやすいです。

予防はどうしたらいい？

- ・遊びながらの食事は避け、椅子に座って食事に集中する
- ・驚いた時、急に泣いた時に発生しやすいので、口に物が入っている時に刺激をしない
- ・食べ物を切ったり形を変えたりするとよい

★のどを押さえる、口に指を入れる、声を出せない、息苦しそうなお様子があったらすぐ駆け寄りましょう！

気管に入って咳き込んでいる場合

強い咳を出させる ※吐き出すまで咳を続けさせる

咳ができない、異物が取れない場合

- ① 背部叩打法
 - ② (乳児) 胸部突き上げ法 (幼児) 腹部突き上げ法
- ※①→②の順番で、繰り返し行う



こんなときは救急車を！

- ・顔や唇、手が紫色(チアノーゼ)
- ・呼吸困難になっている
- ・意識がもうろうとしている



① 背部叩打法



上半身を少し低くし、手の付け根で両側の肩甲骨の間を強めに4~5回叩く。

② (乳児) 胸部突き上げ法



あおむけにし、2本指を乳頭の間より少し足側におき、4~5回圧迫する。

(幼児) 腹部突き上げ法



後ろから抱きかかえ、みぞおちのあたりを4~5回圧迫する。

インフルエンザ・新型コロナの登園届について

去年から登園届に変わり、保護者の皆様にご協力いただきことになりました。書き方を確認してみましょう。

- ◎**インフルエンザ**……発症後 5 日（発熱の翌日を 1 日目として）を経過し、かつ、解熱後 3 日を経過するまで
 ※インフルエンザにおいて「発症」とは「発熱」の症状が現れたことを指します。
 ※「解熱」とは、解熱剤を使用せずに解熱していることを指し、解熱した日の翌日を 1 日目として数えます。

日数	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目
月/日 (曜)	1 / 1 (月)	1 / 2 (火)	1 / 3 (水)	1 / 4 (木)	1 / 5 (金)	1 / 6 (土)	1 / 7 (日)	1 / 8 (月)	1 / 9 (火)	/ ()	/ ()
朝 (時)	38.4℃ (8)	38.2℃ (8)	38.0℃ (8)	37.2℃ (8)	37.4℃ (8)	37.1℃ (9)	36.5℃ (9)	36.2℃ (8)	36.3℃ (8)	℃ ()	℃ ()
夕 (時)	38.6℃ (19)	38.5℃ (19)	37.6℃ (19)	37.9℃ (19)	37.2℃ (19)	36.8℃ (20)	36.4℃ (20)	36.3℃ (19)	℃ ()	℃ ()	℃ ()

- ① 発症後 5 日を経過 …… 少なくとも 1 月 6 日まではお休み
 ② 解熱後 3 日を経過 …… 1 月 5 日を解熱日(0 日目)とし、連続 3 日間発熱がないことを確認
 以上の条件を満たしたため、1 月 9 日(8 日目)から登園が可能になります。

- ◎**新型コロナウイルス感染症**……発症後 5 日を経過し、かつ、発熱、痰やのどの痛み等の症状が軽快した後 1 日を経過するまで
 ※発症した日(発熱が始まった日)は含まず、翌日を 1 日目として数えます。なお、「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。軽快の現象が見られた日の翌日を 1 日目として数えます。

日数	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目
月/日 (曜)	1 / 1 (月)	1 / 2 (火)	1 / 3 (水)	1 / 4 (木)	1 / 5 (金)	1 / 6 (土)	1 / 7 (日)	1 / 8 (月)	1 / 9 (火)	/ ()	/ ()
朝 (時)	38.4℃ (8)	38.2℃ (8)	38.0℃ (8)	37.2℃ (8)	37.4℃ (8)	37.1℃ (9)	36.5℃ (9)	36.2℃ (8)	36.3℃ (8)	℃ ()	℃ ()
夕 (時)	38.6℃ (19)	38.5℃ (19)	37.6℃ (19)	37.9℃ (19)	37.2℃ (19)	36.8℃ (20)	36.4℃ (20)	36.3℃ (19)	℃ ()	℃ ()	℃ ()

- ① 発症後 5 日を経過 …… 少なくとも 1 月 6 日まではお休み
 ② 症状が軽快後 1 日を経過 …… 1 月 5 日に痰、のどの痛みなどの症状が良くなってきている(悪化していない)場合、この日を軽快日(0 日目)とし、翌日も症状の悪化がないことを確認
 以上の条件を満たしたため、1 月 7 日(6 日目)から登園が可能になります。(日曜日なので、実際は 1 月 8 日からですね。)

★1 月 4 日(3 日目)は、一度解熱した後再発熱しています。この日は解熱日・軽快日とはなりません。
 また、解熱剤を使って熱が下がった場合は解熱日・軽快日とはみなされないため注意しましょう。

療養後、登園時に登園届を提出していただいた後、看護師が書類を確認させていただきます。登園の基準を満たしていない場合、お迎えをお願いすることになりますので、ご了承ください。

事務所前のカウンターで「インフルエンザ等登園届」を配布していますので、病院を受診する時にはそちらをお持ちください。なお、国分寺市のホームページからもダウンロードができます。