



あさひ子ども園  
R3年度12月

# のどにつまった!

食事中あわてて食べたり、泣いたり、びっくりした時など、食べ物がのどにつまる場合があります。食べ物以外でも小さなおもちゃやボタンなど、日用品が原因となることもあります。万が一、のどにつまってしまったら、あわてずに落ち着いて対応するようにしましょう。

今年も残すところあとわずかとなり、寒さも本格的になってきました。冬は低温・低湿が大好きなウイルスが活発になる季節でもあります。

年末年始は生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。睡眠をたっぷりとりバランスのよい食事で抵抗力をつけ、家族そろって元気に一年をしめくり、よい年を迎えましょう。

## 感染性胃腸炎について

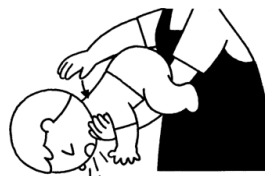
冬場に増えるノロウイルスによる感染が、全国各地で発生しています。激しい嘔吐・下痢、発熱があり脱水症になりやすいので気をつけましょう。また、嘔吐物や下痢にはウイルスが多く含まれています。「子どものをもらって…」と、大人がダウンしてしまうことも多々あります2次感染を防ぐためにも汚物の処理には注意が必要です。

- ◎マスク・エプロン・手袋をつけ、換気をする。
- ◎汚物の外側から0.1%の消毒液で静かに拭き取りビニール袋に入れて密封する。
- ◎拭き取った周囲を0.02%の消毒液で拭き取り、その後水拭きをする。
- ◎処理をした後は、手洗い・うがいを十分に行う。
- ◆0.1%消毒液…500mlのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)を入れ、500mlになるまで水を入れる。
- ◆0.02%消毒液…2Lのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)を入れ、2Lになるまで水を入れる。

## ~のどにつまったときの応急手当て~

### 0~1歳児

- ① 片腕の上につぶせに乗せ、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強く早くたたく。



### 2歳児以上

- ① 子どもの背後から両腕をまわす。
- ② 一方の手をグーに握り、みぞおちのあたりにあてる。
- 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。



★異物が除去できても受診し、内臓等に異常が無いか、みてもらいましょう。

## 生活リズムに気をつけましょう

新型コロナウイルスの感染症者数が全国的に減少していることもあり、年末年始にかけて来客があったり出かけたりする機会も多くなって来るかもしれませんね。久しぶりに会えて、おいしいごちそうやおやつがいっぱいで、あまり動かさずについつい食べすぎてしまいますね。寒いですが、少しの時間でも外で体を動かすなどして運動不足を解消しましょう。起床時間・睡眠時間など、なるべく生活リズムを崩さないようにできるといいですね。いろいろな感染症が流行する時期です。引き続き、手洗い・うがい・換気など感染予防もしていきましょう。

## インフルエンザとかぜの違い

かぜは、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、悪寒、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。放っておくと周りへの感染が広がったり、合併症の危険もあつたりするので、突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

☆出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでです。登園するには医師の意見書が必要です。

## 気をつけて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

今日も元気かな?

よく眠れたかな?

ご飯食べたかな?

朝、子どもの様子に「あれ?いつもと違う?」と感じたら、連絡ノートや口頭でお知らせください。寝起きがいつもより悪い、夜泣きをした、食欲がない、機嫌が悪い、元気がない、嘔吐や下痢がでた…といった様子があれば、体調が悪くなる前かもしれません。

朝は元気でも急に体調が悪くなることもあります。緊急の連絡が必ずとれるようにしておきましょう。また、連絡先が変更になった場合は必ずお知らせください。