

ほけんだより

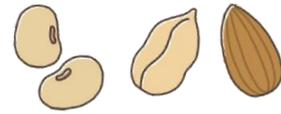
かわまた認定こども園

令和7年2月

第 11 号

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの体の中にあるウイルスや細菌が体の外に出ていくように、そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

豆まき、ちょっと工夫しましょう



豆まきは楽しい行事ですが、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、窒息の原因となりやすい食べ物です。砕いた場合でも、気管に入り炎症を起こすことがあります。5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

豆を食べるときの注意点

姿勢を良くし、
落ちついて食べる



水分を一緒にとる

大人が見守る
ところで食べる

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

119番通報を誰かに頼み、直ちに以下の方法で詰まった物の除去を試みます。

1歳以上の幼児には、まず「背部叩打法」を行い、異物が除去できなかった場合は「腹部突き上げ法」を行います。

1歳未満の乳児には、「背部叩打法」と「胸部突き上げ法」を数回ずつ交互に行いましょう。

幼児

背部叩打法

- ①こどもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸とあごの部分を支えて突き出し、あごをそらせる。
- ②片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速に叩く。



乳児

- ①片腕の上につぶせに乗せ、手の平であごを支えて頭が低くなる姿勢にする。
- ②肩甲骨の間を、平手で連続して強くたたく。



腹部突き上げ法

- ①こどもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、みぞおちの下(へその少し上)に当てる。この時、胸の下の骨や肋骨にあたらぬように気をつける。
- ③もう片方の手を握った手に重ねる。
- ④体を密着させ、こぶしを手前上方に一気に強く突き上げる。



胸部突き上げ法

- ①片腕の上に背中を乗せ、手の平で後頭部をしっかりと支える。
- ②頭が低くなるよう仰向けにし、もう片方の手の指2本で、胸の真ん中を力強く連続して押す。

