



ほけんだより

9月号
2023.8.31
ナーサリーつづき
看護：池上

暑さも一段落する時期ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。中でも、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになってきました。夏の疲れも出てくる頃です。体調に気を付けましょう。

9月9日は救急の日です。この機会におうちの救急用品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んでおきましょう。



乳児健診
14日(木)



下痢、嘔吐が流行っています。コロナも増えています。



園医より

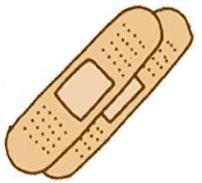


救急箱の中身、チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。



絆創膏
けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



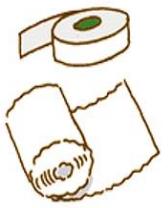
はさみ
救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



体温計



ガーゼと医療用テープ
傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



毛抜きやピンセット
皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



常備薬
(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



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

小さな食べ物や異物がのどの奥の気管(空気の通り道)に入ってしまう状態、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。

誤嚥とは？

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片腕の上につづぎせに乗せ、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。



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に当てる。
 - 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。

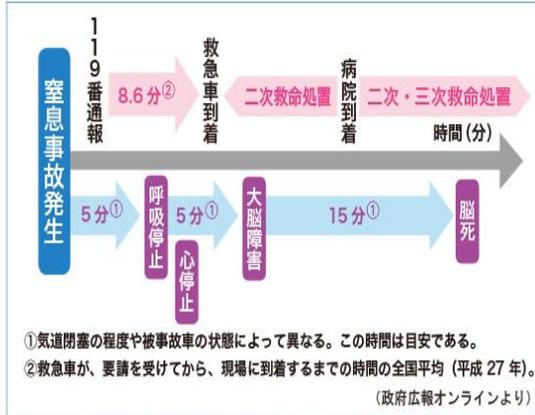
※ものが取れるまで繰り返す。

意識や呼吸がなかったら

呼吸や心臓が止まって血液循環が途絶えると、人間の細胞は次々に壊れて死んでいきます。救急車到着までの時間は平均約8分ですが、何もしない時間が長ければ長いほど救命率は下がり、命が助かっても脳などに深刻なダメージが残ることがあります。

子どもがぐったりしていたら……

- 意識を確認する** 肩を軽くたたきながら大声で名前を呼ぶ。
- 助けを求める** 周囲の人に大声で救急車の手配を頼む。
- 呼吸の確認** 片手で子どもの頭をそらせ、もう片方の手の指2本（乳児は1本）であご先を上げる。呼吸音や胸・腹の動きで呼吸を確認。
呼吸なし（あえぎ呼吸含む）の場合 ↓
- 心臓マッサージと人工呼吸** 心臓マッサージと人工呼吸!!



救命の可能性は時間とともに低下します。救急隊の到着までの短時間であっても救命処置をすることが重要になります。

9月から仕出し弁当対応になります



以前よりお伝えしているように給食室改修工事に伴い、9月は仕出し弁当対応となります。

仕出し弁当には乳幼児のお子さまが摂取したことがない食材が含まれる可能性があります。アレルギーは命の危険もあります。アレルギー出現の可能性も考えられますので、アレルギー症状または疑われる症状が出現した場合にはお迎えの連絡を入れます。その際は、可能な限り早めのお迎えをよろしくお願ひします。日頃からお伝えしているよう、おそくとも1時間以内のお迎えにご協力よろしくお願ひします。

心臓マッサージと人工呼吸のやり方

乳児（1歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

心臓マッサージ（胸骨圧迫）

- 強く 胸の1/3の深さまで
- 早く 1分間に100回のペースで
- 絶え間なく 圧迫30回 + 人工呼吸2回

人工呼吸（息を吹き込む）

小児（1歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。 ※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！