



ほけんだより

2023年1月6日 富良野市立保育所



寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

のどつまりには要注意！！

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物
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、ツルツルしたもの、弾力があるもの
- 3～4cm以下の小さなおもちゃや日用品

食事の時のチェックポイント

- 食べやすい大きさになっている？
- しっかりかんでる？
- 水分を取りながら食べてる？
- 遊びながら食べてない？

食事の時に、食べ物がうまく飲み込めないと、のどに詰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、ものをうまく飲み込む機能が未発達のうえ、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上手にできず、のどにものを詰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、のどに詰まってしまったときは、窒息(呼吸ができないう状態)となり、命にかかわる場合もあります。

※意識や呼吸がないときは、直ちに119番に通報。

おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子は“子孫繁栄”黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”田作りは“豊作”エビは“長寿祈願”などそれぞれ意味があります。食べる時子どもにお話ししてみてもいいかもしれません。



子どものやけど、気をつけて！



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードにつかからないよう注意しましょう。

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した



対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。



すぐ冷やして！
子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

楽しいお正月休みを過ごしましょう

年末年始は帰省や、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気にお正月休みを過ごしましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

★こども救急★

子どもの急な病気に困った時 **まず電話！**

★こども医療でんわ相談

#8000

または **011-232-1599**

★休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診したらいいのかなど判断に困った時に小児科医、看護師に相談できるものです。

★#8000をプッシュすることでお住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され適切な対処の仕方を受診する病院のアドバースを受けることができます。