



# ほけんだより 1月



令和6年1月 白鳥保育園 看護師

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつとともに新しい1年を迎えます。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。

## 予防接種について知っておこう！

### 定期接種

「予防接種法」という予防接種の規則を定めた法律に基づくワクチン。決められた期間に決められた回数を全額公費負担(無料)で受けることができる

### 任意接種

定期接種とともに重要なワクチン。費用は原則個人負担。自治体の助成が受けられるところがあり、沖縄市においては「おたふくかぜ」は沖縄市独自の制度により公費(無料)で受けられる。

おもな予防接種	予防できる病気
4種混合ワクチン	ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ
B型肝炎ワクチン	ウイルス保菌者になると、肝炎、肝硬変、肝がん
Hibワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核(重い肺結核)、髄膜炎
MRワクチン	麻しん・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎
水痘ワクチン	水ぼうそう、脳炎、带状疱疹
おたふくかぜワクチン	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン	重症胃腸炎

## 12月の感染症

アデノウイルス(分園1名・本園3名)

咽頭結膜熱(分園1名)

ウイルス性胃腸炎(分園1名)

インフルエンザA(本園5名)



## 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で、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。

## 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

### 1歳未満

#### 背部叩打法

- ①片腕の上に着ぶせに乗せ、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4~5回強く早くたたく。



#### 胸部突き上げ法

- 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。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。