

2月2日は節分です。「鬼は外！福は内！」子どもたちの中にいるウイルスや細菌が体の外にでていきますように。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。

豆まきは楽しい行事ですが、いり豆など、硬い豆やナッツ類は、子どもにとっては窒息や誤嚥の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、^{ごえん}誤嚥を生じることがあります。

硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、**5歳以下の子どもには食べさせない**ようにしましょう。

豆まきは個包装されたものを使用する、折り紙など丸めたものを豆に見立て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。

また、節分に恵方巻を食べる家庭もあると思いますが、海苔もかみ切りにくい食品の一つです。具材の中には、普段食べ慣れていないものも入っていることも考えられます。小さな子どもが口に詰め込む状況にならないように、小さく切り分け、飲み物も用意した上で、落ち着いてよくかんで食べられるように工夫しましょう。

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
- ・約4cm以下(トイレットペーパーの芯が目安)のおもちゃや小さな用品

4cm

のどにつまったりするときの症状は？

- ・口に指を入れる、のどを押さえる
- ・声を出せない
- ・呼吸が苦しそう
- ・顔色が悪くなる



のどにものがつまったりするときや誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

- 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。

1月の感染症情報 (1/1~1/28)

インフルエンザ 2名

伝染性紅斑(りんご病) 8名

伝染性膿痂疹(とびひ) 1名

2月 乳幼児健診日程(朝霞市)

* 3歳児健診 2/14(金)・2/28(金)

対象者 令和3年10月生まれ

※問い合わせ先

こども・健康部 健康づくり課 保健係 tel:048-465-8611