

ほけんだより



令和6年4月
こでまり保育園
～第1号～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活や環境に入った子どもたちは、不安や緊張を感じたり、いつも以上に張りきって過ごしたりと心身ともにとても疲れやすくなっています。お仕事がお休みの日には、ご家庭では出来るだけゆっくり過ごすようにし、普段よりも体調管理に気をつけていきましょう。今年度も子どもたちの健康や体のことについて、ほけんだよりでお伝えしていきたいと思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう、ご協力どうぞよろしくお願いします。



毎朝の視診！3つのポイント！！

- ① 睡眠、目覚めの調子は？
- ② 元気、機嫌、顔色は？
- ③ 食欲、便の状態は？

「いつもとちがう」は体調不良のサインかもしれません。園では登園後に子どもたちの健康視診を行っています。ご家庭でも毎朝、登園前に体調チェックを行なってみてください。何かいつもとちがうと感じることがあったら小さいことでも登園時やおたより帳にてお知らせください。



誤嚥・窒息に注意しましょう！

食品などが、なんらかの理由で、気管に入ってしまう状態を誤嚥(ごえん)と言います。こどもが食品などをのどに詰まらせてしまった時は命にかかわります。一刻も早い応急処置が必要となります。多くの場合、窒息が起こってから、3～4分で顔が青紫色になります。また、5～6分で呼吸が止まり、意識を失います。窒息に気づいたら、すぐに救急車を呼び、救急車が来るまでの間、詰まったものを吐き出させるための応急処置をすることが非常に重要です。





元気な1日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



異物がとれるか救急隊と交代するまで応急処置を続ける

0歳児の場合	1歳以上の幼児の場合
背部叩打法 • 体を支え、手のひらであごをしっかりと支える • 手のひらの付け根で背中をしっかりとたたく 数回ずつ交互に	腹部突き上げ法(ハイムリック法) • 背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手は握り拳に
胸部突き上げ法 • 体を支え、手のひらで後頭部をしっかりと支える • 両乳首の間を胸の約3分の1まで強く押し込む	• その手で腹部を上方に圧迫する

日本小児呼吸器学会のホームページをもとに作製