



ほけんだより

第 419 号 令和 5 年 1 月 1 日 光明第二保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。年末年始のお休みは楽しく健康に過ごせましたか？
 今年はどんな 1 年になるのでしょうか。今年も皆さんが心身ともに健康で穏やかに過ごせますように願っています。



よく噛むことの 8 つの効果

- し 肥満を防ぐ
- み 味覚がよくなる
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳のはたらきを元気に!
- は 歯の病気予防
- が ガンの予防
- い〜 胃腸を元気に!
- ぜ 全力投球!

じょうずに鼻をかみましょう

- まず口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。
- 片方の鼻の穴を押さえ、**ゆっくり何度かにわけて小刻みにかみます**。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。
- 鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水を鼻の中につまめたり、繰り返すすっていると鼻の奥に入って痰や咳の原因になることがあります。また細菌のついた鼻水が耳まで達して中耳炎を起こすこともあります。鼻水はすすらずにきちんとかみましょう。ポイントは「片方ずつゆっくり小刻みにかむ」ことです。ご家庭でも実践してみてください。

食品による窒息事故に気をつけましょう!!

毎年、食べ物が原因で子どもが窒息する事故が起こっています。多くの事故は大人と一緒に食事をしている中で起こっています。子どもは大人に比べ気道が細く小さな食材でも詰まりやすい特徴があります。また噛む力が弱く、丸のみしてしまう場合があります。咳をする力も弱いので詰まっても外に出しにくいのです。目を離さないだけではなくより具体的な対策が必要です。

目を離さない…だけでは



危険な大きさの目安

- ◆ トイレットペーパーの芯の大きさを通るもの
- ◆ 大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



窒息を起こしやすい危険な食品



窒息をしにくい食べ方を実践しましょう

- ◆ 食べることに集中させる
- ◆ 水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
- ◆ よく噛んで食べる
- ◆ 一口の量を多くしない
- ◆ 口の中に食品があるときはしゃべらせない
- ◆ あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない
- ◆ 食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない
- ◆ 年上の子どもが乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する
- ◆ 月齢にあった離乳食や固さを知り、子どもにあった食事を提供する
- ◆ 食品は小さく切る



例) 4 歳以下の子どもには、ブドウや
 プチトマトは 1/4 以下に

