

# 2

# ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園  
2026.2.2  
看護師 辰野

2月4日は「立春」です。立春は「春のはじまりの日」という意味です。カレンダー上では春が来ましたが、まだまだ寒い日が続きます。空気も乾燥していて風邪を引きやすくなるので、体調管理に気をつけましょう。

## 2月3日は節分です ※誤嚥・窒息に注意！！

3歳頃になると、大人に近い咀嚼で食べ物を歯でかみ砕くことができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が発達します。その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃とされています。

したがって、硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないでください。特に、兄姉がいる家庭では、兄姉が豆やナッツ類を食べていて欲しがっても、食べさせないようにしましょう。そして、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。泣いている時に食べ物をあげるのもやめましょう。

消費者庁のホームページより

### ◆ 誤飲・誤食をしたとき

まずは子どもの周りに危険なものを置かないことが大切です。



#### (1) 背中を叩く(背部叩打法)

片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしっかり支えながら、もう一方の手のひらのつけ根で乳児の背中をしっかりと叩きます。(5、6回を1セット)



#### (2) 胸部を圧迫する(胸部突き上げ法)

乳児を仰向けにし、片手で乳児の体を支えながら手のひらで後頭部をしっかり押さえ、心肺蘇生法と同じやり方で胸部を圧迫します。(5、6回を1セット)



乳児の様子を見ながら、(1)と(2)の対処法を交互に繰り返してください。体位を変えることで、のどに詰まったものが出やすくなる効果があります。

#### (3) 腹部突き上げ法(ハイムリック法)1歳児以上の場合

背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子どものみぞおちの下に当てます。もう片方の手をその上に当てて、両手で腹部を上から圧迫します。これを繰り返します。

「政府広報オンライン 子どもの窒息事故」より



## ◆異物を飲んだ時の対応

佐久医師会「教えて！ドクター こどもの病気とおうちケア」より

飲んだもの	家庭での処置	吐かせる	その後
灯油、ガソリン ベンジン 除光液 農薬、殺虫剤 ネズミ駆除剤	何も飲ませない	×	救急車
ガラスの破片 針、ヘアピン	何も飲ませない	×	すぐに病院へ
強い酸やアルカリ性の洗剤 漂白剤	牛乳 (なければ水)	×	すぐに病院へ
衣類用防虫剤 ナフタリン、パラジクロルベンゼン	水 (牛乳はダメ)	○	すぐに病院へ
衣類用防虫剤 樟脳(しょうのう)	水 (牛乳はダメ)	×	すぐに病院へ
タバコ(2cm以上は危険) 灰皿の水など ニコチンが溶けだした液体	何も飲ませない	○	すぐに病院へ
くすり(家族が内服している) ・血圧を下げる薬 ・不整脈を抑える薬 ・血糖を下げる薬 ・眠剤など	吐かせてから実物の薬とおくすり手帳を持参し、急いで病院を受診しましょう。		
吸水性樹脂 ・水で膨らむビーズ、紙オムツ 生理用品などの衛生用品 ・着色した観賞用のインテリア用品 ・眠剤 など	水などの液体を含むと膨張するため、何も飲ませない。 吸水性樹脂を誤飲した場合、胃や腸などで膨張してとどまり、腸閉塞を引き起こし、持続する嘔吐・腹部膨満・腹痛などの症状が出ます。 吸水性樹脂の製品は、レントゲン検査ではほぼ写らないため、保管には十分注意しましょう。		
電池 ボタン電池	胃から腸にまで達している場合、自然排出することが期待できませんが、2時間程度で組織にダメージを与えるので、レントゲン検査で位置の確認が必要になります。 そのため、症状がなくても急いで病院を受診しましょう。		
磁石 強力な磁石を複数個	症状がなくても急いで病院を受診しましょう。		

## ◆困ったときは「中毒110番」 情報提供料:無料

- ・大阪中毒110番(24時間対応)
- ・つくば中毒110番(9時～21時対応)
- ・タバコ誤飲事故専用電話  
(365日24時間・自動音声での対応)

072-727-2499

029-852-9999

072-726-9922

