



# ほけんだより

令和2年12月1日 中央保育所



12月。季節は秋から冬へ。肌寒ささえ感じる季節となりました。所庭で思いっきり駆け回ったり、散歩に出かけたり毎日元気に過ごしている子どもたちですが、テレビや新聞で毎日報道されているように、県内外でも新型コロナウイルス感染者が増加している現状です。年末年始と忙しくなる日々になりますが、元気に新しい年を迎えられますように、引き続き、感染症防止対策を徹底していきましょうね。

## RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われていたため、毎年かかる子どもも多いようです。

### 症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6カ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

## 知っていますか?『誤嚥(ごえん)窒息について』

誤嚥(ごえん)とは…食べ物が喉の奥又は気管に詰まってしまうこと。詰まったものを早く取り除かないと、息ができなくなり窒息に至ります。子どもの誤嚥による窒息の事故が増えていることから、消費者庁から以下の注意喚起がなされています。

### ☆食事中に注意すること(抜粋)☆

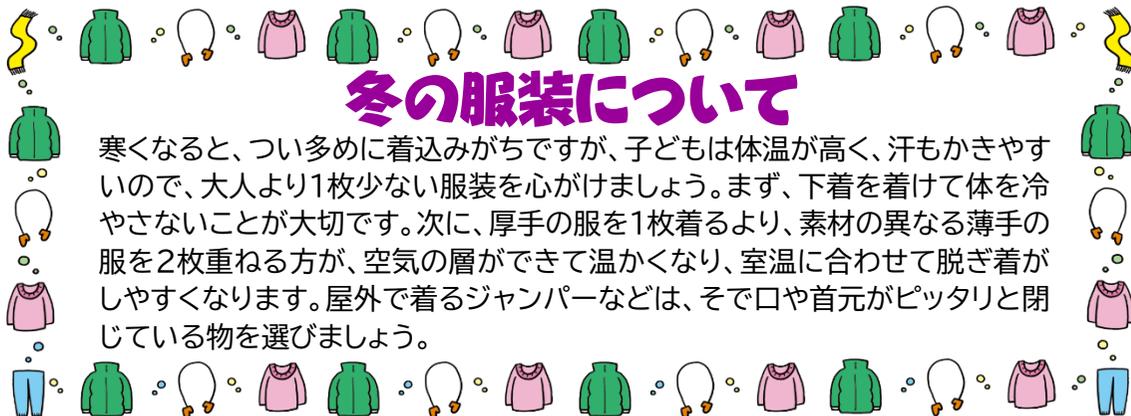
- ①遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせないようにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むよう促しましょう。
- ③食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
- ④食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
- ⑤食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。



そこで、保育所においても事故防止(予防)のための取り組みを事故防止のガイドラインに従いながら保育者間で共通理解をし、取り組んでいきたいと思えます。

### ☆保育所から家庭へのお願い☆

- ・朝ごはんは、家庭で済ませてから登所してください。朝の時間はあわただしいことと思いますが子どもの食事の様子を見守りながら、食べてから登所してください。アレルギーの子もいるので、保育所以外の食べ物が保育所に持ち込まれると誤食の原因にもなります。
- ・車での注意  
車の中で何か食べる場合、大人は運転に集中するため誤嚥した場合気が付かないケースもあります。また、急に泣き出してしまったりビックリした時 mouthの中に食べ物が入っていると誤嚥のリスクも高まります。あめ玉、タブレットなどもご注意ください。



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。