



ソフィアすくすく通信 2月・3月号

令和8年 2月

ソフィア保育園

看護師



2月4日は暦の上では「立春」で春を迎える時期とされていますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。あっという間に今年度も終わりに近づき、残すところあと2か月となりました。病気や怪我に気をつけながら、1日1日を大切に過ごしていきたいと思います。

節分の豆による窒息・誤嚥に注意！



小さな子どもは奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではありません。

硬い豆やナッツ類をのどや気管に詰まらせて窒息したり、肺炎や気管支炎を起こすリスクがあります。

- ・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。
- ・豆まきは個包装されたものを使用する。
- ・豆まきのあとは、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。
- ・兄弟がいる家庭では、5歳以下の子どもが欲しがっても与えない。

(2021.1.20 消費者庁より注意喚起)

恵方巻にも気を付けて



一気にほお張ると危険！

海苔自体が
噛み切りにくいため、
小さく切り分け
よく噛んで食べましょう。

普段食べ慣れない具材が入っていることもあるので、食べる前に確認しましょう。

もしも気道に食べ物が詰まってしまったら (応急処置：気道内異物除去法参考例)

急に顔色が悪くなり、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。窒息状態になると、たった数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があるため、すぐに119番、反応がある場合は応急処置を開始しましょう。

1歳未満の場合

背部叩打法

- ・椅子に座って、手で首・頭を固定しながら、両太ももの上にうつぶせにする。
- ・頭を低くして、背中中の肩甲骨の間あたりを手のひらの下の方で5～6回迅速に強くたたく。



胸部突き上げ法

- ・子どもを落とさないように抱きかかえながら、すばやく仰向けにして、頭を低くする。
- ・もう片方の手の指2本で、胸の真ん中を5～6回強く押す。



※背部叩打法と胸部突き上げ法を繰り返す

1歳以上の場合

背部叩打法

- ・子どもを座らせて、背中中の肩甲骨の間あたりを手のひらの下の方で5～6回迅速に強くたたく。



腹部突き上げ法

- ・子どもの脇の下から手を入れて、後ろから抱える。
- ・みぞおち下(おへその上)あたりで手を重ねて一気に手前上側に強く5～6回突き上げる。



※背部叩打法と腹部突き上げ法を繰り返す

反応がない場合は心肺蘇生を！(近くにAEDがある場合はAEDも！)

3月3日は耳の日です



数字の「3」が耳の形に似ていることから、『3月3日』は耳の日と言われています。
子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。



・呼びかけても気づかない・声大きい・聞き間違いが多い・耳をよく触る・不機嫌
などで耳の病気が見つかることもあります。気になる症状がみられたら早めに耳鼻科を受診しましょう。

耳掃除中の事故を防ぎましょう

東京消防庁管内では、令和2年から令和6年までの過去5年間に耳掃除をしていて受傷した事故により、211人が救急搬送されています。中でも0～4歳の事故が他の年代に比べて突出して多くなっています。1歳では自分で耳かきをしていた(耳に入れていた)が最多の原因です。

事故を防ぐために…

- 綿棒や耳かきを乳幼児の**手が届くところに置かない**ようにしましょう。
- 耳掃除中に**急に動かないように**声をかけましょう。
- 耳掃除中に**他の人やペットが接触しないように**気を付けましょう。



耳掃除は…

- 耳あかは自然に外に押し出されるため、**耳掃除は月に1～2回**で十分です。
- 耳掃除は、**耳の穴の入り口から1cm**が目安です。綿棒で優しくぬぐい取る程度にしましょう。
- 取りにくい耳あかは無理をせず、耳鼻咽喉科で耳掃除をお願いしましょう。

保健からのお知らせ

2月

- ・身体計測 全園児
- ・6日(金) 内科健診 全園児

3月

- ・身体計測 全園児



～看護師より～

今年度も保健行事にご理解・ご協力いただきありがとうございました。
新しく始まる一年も、子どもたちが心身ともに健やかに成長できますよう、保健衛生活動に取り組み、新しい情報を発信していきたいと思ひます。
来年度もどうぞよろしくお願いいたします。