



先月、脳科学者や小児精神科医師の講演会がありました。共通することは、**子どもの遊びは脳や心を育てるために大切である**ということ。子どもたちは、寒くても体をたくさん動かして元気いっぱい遊んでいます。今後の感染症の流行状況は気になりますが、基本の対策（**加湿をしながらの換気、手洗い・こまめなうがいや水分補給**）を行いながら、お休みでも生活リズムを整え、元気に新年を迎えられるようにしましょう。



年末年始の備え

病院は休みのところが多いので、普段使っている薬が少なくなっている時には**早めに処方**してもらうことや、念のため、**事前に休日診療の病院や帰省先の病院を調べておく**と安心です。

もし、**お休み中に体調不良があった場合は、登園時にお知らせください。**また、**登園届が必要な感染症にかかった場合は、登園時に『医師の意見書』または『保護者記入の登園届』のご用意をお願いします。**



感染症について

感染症によっては、登園するときに書類の提出が必要なものがあります。園のしおり参照

『意見書（医師記入）』が必要な感染症の一部

感染症名	感染しやすい期間	登園のめやす
麻疹(はしか)	発症1日前から発疹出現後の4日後まで	解熱後3日を経過してから
インフルエンザ	発症1日前から症状がある期間	発症後5日を経過、かつ解熱後3日を経過するまで
風しん	発疹出現の前7日から後7日間位	発疹が消失してから
水痘(水ぼうそう)	発疹出現1～2日前から痂皮形成まで	すべての発疹が痂皮化してから
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	発症前3日前から耳下腺腫脹後4日	腫脹が発現して5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
咽頭結膜熱(プール熱)	発熱、充血など症状が出現した数日間	主な症状が消え2日経過してから
流行性角結膜炎	充血、目やに等症状が出現した数日間	感染力が非常に強いいため結膜炎の症状が消失するまで


『登園届（保護者記入）』が必要な感染症

感染症名	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	治療を開始する前と開始後1日間	抗菌薬内服後24～48時間経過していること
マイコプラズマ肺炎	治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水泡・潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れること
伝染性紅斑(リンゴ病)	発疹出現の1週間前	全身状態がよいこと
ウイルス性胃腸炎	症状のある間と症状消失後1週間(数週間はウイルスを排出している)	おう吐、下痢の症状が治まり、普段の食事が摂れること
ヘルパンギーナ	急性期の数日間(便の中に1か月程度ウイルスを排出しているので注意)	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れること
RSウイルス感染症	呼吸器症状ある間	症状が消失
带状疱疹	水疱を形成している間	発疹が全て痂皮化している
突発性発しん		解熱し機嫌がよく全身状態が良いこと


STOP! 子どもの「窒息・誤飲」



ブドウ、ミートボール、パンなど食べものでの窒息。毎年約1,000人の乳幼児が、窒息や誤飲により救急車で運ばれています。窒息は放置すれば死に至る危険な事故です。



触っちゃダメと言われても、大人が使っている物に、子どもは興味津々です。ボタン電池や磁石はとても危険です。そのほか、口に入る大きさの物、薬、ひも状の物、洗剤、掃除道具はさみや包丁などの刃物など、触ってほしくないものは、子どもの視界に入らない・手の届かないところへ入れましょう。



成長段階に応じ、食べ物は適切な大きさに切る、つぶすなどして盛り付ける。目を離さない。置いたままにしない。物を口に入れようとしている時や、食事中に大きな声で呼ぶなど、乳幼児をびっくりさせるようなことはやめましょう。

子供の口の大きさは



トイレットペーパーの芯の直径とはほぼ同じ



誤飲チェッカー



直径 39mm

誤飲チェッカーの中に落ちるものは飲み込む危険があります。

子供は生後5~6か月から手にしたものを何でも口に運ぶようになります。「こんな小さいもので?」「こんな形で?」と思うようなおもちゃや食べものが原因になります。日常で、いつも食べている・大丈夫、と思っていても乳幼児は予測できない行動をとることがあります。救急搬送された年齢別の窒息や誤飲の原因1位(令和元年中)東京消防庁サイトより 0歳:袋や包み、1歳:タバコ 2歳と3~5歳:プラスチック製の玩具やフィギュア、シールや積み木等



窒息を起こしやすい危険な食品

球形という形状が吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険



ぶどう



さくらんぼ



プチトマト

砂糖というだけでなく、皮も口に残るので危険



ナッツ類



うずらの卵



あめ・ラムネ類



球形のチーズ

口部分すれば食べやすいが、気管までは飲み込めない

粘着性が高く唾液を吸収するため飲み込みづらいもの



固くて噛み切りにくいもの



大きな食べ物を丸飲みにしたり、びっくりして飲み込んでしまい窒息することがあります。

消費者庁『5歳以下の子どもには、豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品を食べさせないでください』
※細かく砕いても気管に入ると取りづらく全身麻酔の手術になることがある。







ウィンナーやバナナ、団子、ゼリーなどもつまりやすい

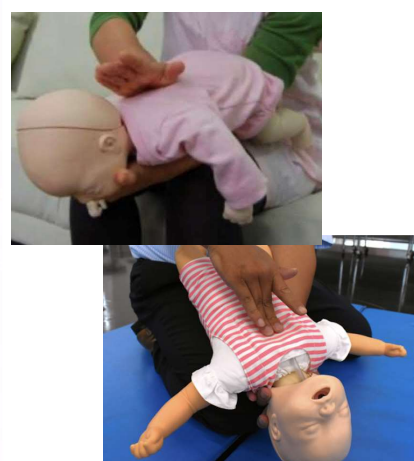
子供がものをのどに詰まらせたときの応急処置

のどに物が詰まったときのチョークサイン
口に手を入れる、のどをおさえる
声が出せない、
呼吸が苦しそう、急に顔色が真っ青になる



119番通報を誰かに頼み、直ちに以下の方法で詰まった物の除去を試みます

1歳以上の幼児	 <p>背部叩打法 (はいぶこうたほう)</p> <p>幼児は子どもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出し、あごをそらせます。片手の付け根で同側の肩甲骨の間を強く遠くへ叩きます。</p>	→	 <p>握りこぶしにした手をもう片方の手と合わせる</p> <p>みぞおちの下の部分を押さえて腹部を圧迫</p> <p>除去できない場合</p>
1歳未満の乳児	 <p>背部叩打法 (はいぶこうたほう)</p> <p>乳児は片腕にうつむせに頬を顔を支えて、頭を高くして、背中を真ん中を平手で何度か連続して叩きます。</p>	↔	 <p>胸部突き上げ法 (きょうぶつぎあげほう)</p> <p>片手で体を支え、手の平で後頸部をしっかりと支えます。心肺蘇生法の胸骨圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。</p> <p>数回ずつ交互</p>



それでも除去できないときは心肺蘇生を開始します。
※のどに詰まったものが取れても、必ず受診しましょう。