



社会福祉法人 寿康会
未来こども園
看護師 須摩敏幸

子どもは風の子と昔から言われ、子どもは寒さに負けず、元気いっぱい外で遊びまわるものと例えられ、子どもの活発さや生命力の強さを表す言葉として使われます。丈夫な体を作る意味で薄着をさせたりしますが、過度な薄着は体調を崩す原因にもなります。丈夫に育てる事と無理をさせるという事は違いますので適切な温度管理と衣類調整を行っていきましょう。



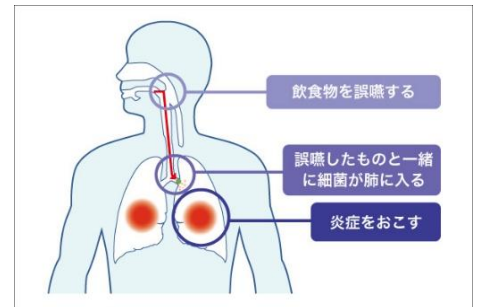
誤えんと誤飲について



誤えんとは食べたものが間違っって空気の通り道（気管）の方へ入ってしまう事で、誤飲とは本来飲み込まない物を間違っって飲んでしまう事を言います。子どもの誤えんと誤飲事故は、家庭内で起こることが多く、**窒息や肺炎等で命に危険を及ぼす場合**も少なくありません。

誤えんが起こり易いケースと対応

- ・ **食材が大きい** → 食べやすい大きさに切って与える
- ・ **口の中につきつぎに食べ物を入れる** → 口の中の食べ物がなくなったことを確認してから次の物を食べる
- ・ **口の中の水分の不足** → お茶や水、汁物などを定期的に飲ませて喉を湿らせた状態で食べるようにする
- ・ **噛まずに大きい状態のまま飲み込む** → よく噛み、小さくして飲み込む習慣を促していく
- ・ **口の中に食べ物が入った状態でしゃべったり笑ったりする** → 食べ物を口に入れたまましゃべらないようにする
- ・ **急な動きがある場合** → 食事中に遊んだり、歩き回ったり、寝転んだりせず、食事中に驚かせないようにする



～子どもの誤飲の危険性について～

- ・ 中毒事故の割合: 乳幼児の中毒事例のうち、約9割が誤飲・誤食によります。
- ・ 主な原因物質: タバコ、医薬品・医薬部外品、玩具、金属製品などが主な誤飲物として報告されています。
- ・ 発生場所: 事故の多くは自宅（家庭内）で発生しており、保護者が少し目を離した隙に起こるケースが多いです。
- ・ 誤飲してしまったら: 何をどれくらい、いつ飲んでしまったか？嘔吐したか？を医療機関に伝えましょう。誤飲したものの容器や同じもの・あれば袋や説明書を医療機関に持って行きましょう。

子どもが誤飲する大きさの目安としてトイレットペーパーの芯の大きさがあげられます。最近では誤飲チェッカーと言うものもあります。どちらも通過したり隠れたりする物は誤飲の危険性があると判断可能です。

誤飲したら飲ませる？吐かせる？

誤飲してしまったら牛乳や水分を飲ませたり、吐かせる事が応急処置としてあげられますが、誤飲したものによっては牛乳が吸収を早めてしまったり、吐物が肺に入ってしまう肺炎を起こしたりするリスクがあります。右のQRコードは誤飲したものに対する応急処置をまとめてある資料となります。



内服薬等で飲んだものがわからない、状況の判断に迷ってしまう場合には右記の中毒情報センターで指示を仰ぐのも一つの手となります。

〈中毒110番〉（公財）日本中毒情報センター

大阪中毒110番 072-727-2499 (365日・24時間対応)	つくば中毒110番 029-852-9999 (365日・9時～21時対応)
---	--

節分が近く豆を食べる機会があると思いますが消費者庁は5歳以下の煎り豆や枝豆等の豆類、アーモンド等のナッツ類は窒息やご嚥のリスクがある為与えないよう強く呼びかけています。豆まきを行う際は個包装のまま行ったり落花生を使用する等工夫することをオススメします。



花粉症の原因となる花粉は春から秋にかけいろいろな種類が飛びますが、特に多いのが1月頃より飛び始めるスギ花粉です。その後ヒノキも飛び始め2月～4月がピークと言われています。この時期は特に寒さにより体調を崩しやすく、花粉症と風邪の判断もつきにくい場合があります。花粉症と風邪の症状を比較してみたので、症状を確認してみて参考になれば幸いです。あくまでも参考となりますので最終的な判断は受診をし医者の方の指示を仰ぎましょう。

症状について	花粉症	風邪
目	両目に均等に起こり痒みや涙が出る 充血し、まぶたが腫れることも	目に症状が出ることは殆どない
くしゃみ	続けて出ることが多くなかなか治まらない	頻繁に出ることはまれ
鼻水	透明でサラサラ。だらだらと流れ続ける	黄色で粘り気がある
のど	痒みが出る場合がある	痛みが出る場合がある
熱	発熱することは殆どない	発熱がみられ、高熱になる事も
症状を左右する因子	花粉症	風邪
天候	天候に左右される	症状の程度は天候に左右されない
日内変化	朝から日中がひどく夜は比較的治まる	夜の方が症状がひどくなる事が多い
期間	原因の花粉がなくなる時期まで軽減しない	休養すれば軽減され治癒へ向かう