

ほけんだより 9月号



9月になり暦の上では季節は秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱さ対策を行い、体調管理に気を付けましょう。また台風や地震のニュースが後を絶たず、災害対策を考えることを余儀なくされています。今一度、ご家庭でも災害が起きた時の持ち物や避難場所を確認しておきましょう。

社会福祉法人大和善隣館
やぎき乳児保育園
令和6年9月



9月は防災月刊です! 様々な方面から災害対策を考えてみましょう。また**9月9日は救急の日**です。思わぬ事故に合わないよう環境の見直しや、救急時の対応を確認しましょう。

のどにものがつまったとき

症状

- ・口に指を入れる
- ・声を出せない
- ・窒息により、呼吸が苦しそう



「のどに詰まる」と「誤嚥は違います」

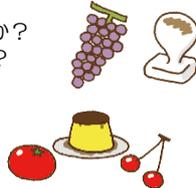
誤嚥とは、小さな食べ物や異物が喉の奥の気管(空気の通り道)に入ってしまう状態で、のどに詰まった時と同様に呼吸が苦しくなり、窒息の原因になります。また、咳き込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。硬い豆やナッツ類は、かみ砕くことが出来ず、気管に吸い込んでしまうことがあるので、3歳頃まではたべさせないようにしましょう。

気を付けたい食品や物は?

- ・もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ・ぶどうやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- ・3~4 cm以下の玩具や日用品

食事の時のチェックポイント

- ◆のどにつまりやすい食品はないですか?
- ◆食べやすい大きさになっていますか?
- ◆正しい姿勢で食べていますか?
- ◆しっかりかんでいますか?
- ◆水分を摂りながら食べていますか?
- ◆遊びながら食べていませんか?



誤飲発生リストです。保管場所に十分注意しましょう

- ・紙(ティッシュペーパー・新聞紙)・シール・シャボン玉液・医薬品・たばこ
- ・ビー玉・硬貨・ペットボトルの蓋・ゴムボール・ミニカー
- ・薬のプラスチックシート・ボタン電池・水で膨らむビーズ(消臭剤)

注意

誤飲によって窒息したり、消化管が傷ついたり、消化管に穴が開いたりします!

のどにつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満



- ① 片腕の上うつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする
- ② もう片方の手のひらの付け根部分で、肩甲骨の間を4~5回強く早くたたく。

背中叩打法

1歳以上



- ① 子どもの背後から両腕を回す。
- ② 一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上にあてる。
- ③ もう片方の手を握った手を重ね、手前上方に一気に突き上げる。

胸部突き上げ法

5月に消防本部にて心肺蘇生法の訓練を受けました。また、園内研修で誤飲時の応急措置を確かめ合い、どの職員も万が一に対応できるよう備えています。



来月はいのき循環器内科クリニックの居軒医師による内科健診を予定しております。

予防接種などの定期接種を忘れずに行い、感染に備えましょう。

突如、おきたい

災害時に起りやすい感染症と対策

災害時は、時間の経過とともにばやる病気が変わります。決して珍しい病気ではなく、日頃からよく見られる感染症が流行します。

けが等から起る感染症	1週間後	汚染された水や食べ物を通じての感染症(ノロウイルス肺炎や細菌性肺炎など)	数週間後	避難所など密集した場所での呼吸器感染症・上気道炎・気管支炎・インフルエンザ・麻疹(はしか)が流行すること
------------	------	--------------------------------------	------	--

ばやる病気対策 飛沫感染症 風邪やインフルエンザ、百日咳など

手洗いなど普段の予防対策とともに、避難所ではパーテーションなどの区分けは感染予防にも有効です。

予防	手洗い・消毒	アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗いを十分にすればウェットティッシュ(おしりふき)等で代用。
咳エチケット・マスク	咳やくしゃみのときはティッシュで口と鼻を覆います。近くときはマスクの着用。	
ワクチン	インフルエンザや百日咳の予防にはワクチン接種が有効です。	

ばやる病気対策 予防接種

麻疹や水痘などは空気感染で感染力が非常に強いです。発生すると、感染を封じ込めるのは平時でも非常に難しく、災害時、栄養状態や衛生状態がより悪化する避難所などでは、ワクチン接種率が低い場合に**集団的に流行する可能性**があります。麻疹・水痘は2回接種で感染を防ぎます。日頃のワクチン接種が、実は災害対策になります。避難所で感染症が大流行するのを防ぐためにもワクチンを接種しておきましょう。

避難所
安全・衛生

ワクチン
接種率
低下

大流行のリスク

災害時に特に流行しやすく事前にワクチン接種歴を確認しておく病気(ワクチン)

- 麻疹 (MRワクチン)
- 水痘 (水痘ワクチン)
- 百日咳 (3種混合、4種混合)
- 風しん (MRワクチン)
- 破傷風 (3種混合、4種混合)

防災Check!

- 時間の経過とともにばやる病気が変わる
- 珍しい病気ではなく、日頃からよくある感染症が流行
- 予防には「手洗い・消毒」「咳エチケット・マスク」「予防接種」
- 流行しやすい病気の予防接種歴を確認する

- 避難バッグ
- 使い捨てマスク
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- 使い捨てゴム手袋

ばやる病気対策 下痢(胃腸炎など) 対処と予防

治療 ゆっくりと水分補給(経口補水液)

水分補給には経口補水液(ORS)が有効。

市販の物が手に入らない場合の作り方

水1ℓ ● 砂糖 小さじ6 ● 塩 小さじ0.5

小さじ(5cc)がない場合、ペットボトルの蓋がちょうど5ccなので代用可!
(入手可能ななら)上記にオレンジジュース100ml程度を混ぜると、味がよくなりカリウムの補充にも。



処理 塩素系消毒液・ポリ袋・使い捨てゴム手袋

塩素系消毒液で消毒

水500ml(ペットボトル) ● 塩素系消毒液 ペットボトルキャップ半分

ノロウイルスなど胃腸炎のウイルスの消毒は塩素系消毒液(キッチンハイターなど)で。

ポリ袋・使い捨てゴム手袋は多めに用意

消毒時は手が飛ぶのでゴム手袋着用。ポリ袋や使い捨ての手袋は災害時入手困難です。あらかじめ多めに備蓄しておきましょう。

予防 手洗い・加熱した食べ物・個人用タオル・別室

手洗いの徹底

食事前とトイレ後、おむつ替えの際には、アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い。水が十分になければウェットティッシュ(おしりふきでも代用可!)で。



可能な限り加熱した食べ物をとる

タオルの共用をしない

個人用タオル、ペーパータオルを利用。

症状がある人は別室で...

嘔吐と発熱がなくなり、下痢の回数が減るまでは別室管理を。