



めぐみの木病児保育室

まだまだ残暑が続いていますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。夏の疲れが残り、1日の気温差が大きくなってくるこの時期は体調にも変化が起きやすい時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとりましょう。

発達・発育に合った靴の選び方

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。シーズンごとにサイズをチェックし、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。2歳児以上のクラスでは大運動会に向けて練習が始まります。発達・発育に合った靴の選び方をお伝えし、子供達の活躍を応援したいと思います。新しい靴を用意している場合は、練習から履き慣らしておきましょう。

	発達・発育に合う靴の特徴	履いてみてチェック
よちよち歩きの頃  歩き始めの頃 	<ul style="list-style-type: none"> ●足首の関節まで保護されている。 ●かかとが補強されている。 ●弾力のある靴底 ●柔らかい素材 ●クッション性のあるかかと ●つま先が広く反り上がっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○指先に約7~8mmのゆとりがある。 ○甲の高さが調整できる。 ○足の動きに合わせて、ソフトに曲がる。 ○歩き方が自然
歩行が安定してから 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔らかく通気性の良い素材 ●つま先が少し反り上がっている。 ●弾力のある靴底 	<ul style="list-style-type: none"> ○指先に5mm~1cmのゆとりがある。 ○甲の高さが調整できる。 ○靴の中で指が自由に動く。 ○足の動きに合わせて、ソフトに曲がる。 ○歩いてみて、脱げない。

誤飲と誤嚥のおはなし

9月9日は救急の日です。乳幼児の事故で多い「誤飲」と「誤嚥」。どちらも家の中で起きやすい事故で、似た言葉ですが、事故の内容は異なります。それぞれ、注意したいポイントや対処法についてお伝えします。

「誤飲」とは…**飲食物ではない物を誤って飲み込んでしまうこと**です。家の中に、口にしてはいけない物は数多くありますが、中でも薬の包装シート、ボタン電池、水で膨らむビーズ(消臭剤・芳香剤など)、医薬品の原液、タバコなどを飲み込んでしまうと、**手術が必要になったり、中毒症を起こしたりすることがあります**。誤飲の危険があるものは、子供の手の届く範囲内に置かないことが基本ですが、誤って飲み込んでしまったときは、「いつ、何を、どれくらい」飲んだかが重要です。無理に吐かせようとせず、誤飲した物の残りや、説明書・箱などを持って病院で受診しましょう。

「誤嚥」とは…**小さな食べ物や異物が、のどの奥の気道(空気の通り道)に入ってしまうこと**です。呼吸が苦しくなったり、咳込んだり、ゼロゼロする症状が出て、**肺炎に悪化することがあります**。のどに詰まりやすい食べ物や異物を誤嚥してしまった場合は、**窒息(呼吸ができない状態)してしまう可能性があります**。粘着性の高い物(もち、団子、グミなど)、つるつるとした球状の物(ミニトマト、ブドウなど)、3cm以下の小さな玩具や日用品には特に注意しましょう。**意識や呼吸がない場合は、直ちに救急車を要請する必要があります**。救急車がくるまでの間、以下の方法で詰まった物の除去を試みます。落ち着いて、物が取れるまで繰り返しましょう。

背部後打法(1歳未満)	胸部突き上げ法(1歳以上)
片腕にうつ伏せに乗せ、あごを支えて頭部を低くする。もう一方の手の付け根で肩甲骨の間を強く4~5回叩く。 	子供の背後から腕を回し、一方の手をグーに握り、お臍の少し上に当てる。もう片方の手を重ね、手前上方に一気に強く突き上げ、5回繰り返す。 