



こんにちは！ 子育て支援センターです



令和3年12月

気温が下がり、朝夕の冷え込みが一段と厳しい季節となりました。一日の中で寒暖差が激しいと風邪を引きやすくなります。うがいや手洗いを習慣づけ、規則正しい生活をしてウィルスを寄せ付けない強い体を作りましょう。また、空気が乾燥するとウィルスが増殖しやすいので、こまめに換気をしたり加湿器を上手に使ったりして、湿度を50~60%に保つようにしましょう。

★ 救急講習会を開催しました ★

救急救命士さんを招き、救急対応について学びました。

11月10日(水)



★ 熱性けいれん ★

脳の病気が原因でけいれんする時もあるので、迷いなく119番通報を！
お子さんの様子や時間を確認し、救急隊に知らせましょう。
けいれん中、口にタオルなどを入れるのは呼吸の妨げになったり窒息の原因になったりするため、絶対にやめましょう。



★ 誤飲 ★

(話や呼吸ができれば心配ないそうです)

喉にものが詰まっている時は、頭が胸よりやや低くなるような体勢にして太ももの上でうつぶせに抱え、背中をたたきます。
それでも出ない時は仰向きにして、みぞおちを2本の指(中指と薬指)で2回押すことを繰り返しましょう。
口の中に無理矢理手を入れて吐かせようとしたり掃除機で吸い取ろうとしたりすることは、口の中を傷つけてしまうので良くありません。



★ 子ども(乳児の場合)が倒れているのを発見したら… ★

- ① 大声で名前を呼ぶ。
- ② 呼吸の確認をする。
(いつもと違う呼吸の仕方は、呼吸なしと判断)
- ③ 救急隊が来るまで心臓マッサージをする。
2本の指(中指と薬指)で1分間に100回…童謡を歌うくらいの速さで子どもの胸の厚みの3分の1くらいまでが沈む強さで押し、確実に戻す。

★ 小さな子は、口に入れてものを確かめます。
手の届くところに危険なものを置かないよう気を付けましょう！

救急車を呼ぶかどうか迷った時は…
#8000のこども医療電話相談窓口へ

食卓は人々が集い、語る場所

家族そろって食事をする機会は、週に何度くらいありますか？

食卓は、さりげない会話ができるコミュニケーションの場でもあります。家族で食卓を囲み、その日にあったことや食べている料理のことなどを話しながら食事することはとても大切で、温かな心を育てます。また、言葉や表情などから心や体の状態を知ることもできます。家族と交わす会話は、食事を美味しくさせる要素の一つです。「みんなで食べるとおいしいね！」という楽しい雰囲気大切にしていきたいですね。



★ 「3密」を避け、マスクの着用・手洗いで感染対策を徹底していきましょう★