

## とよこ通信 3号

2025 年 9 月  
豊洲保育園

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配を感じられるようになりました。この時期は、季節の変わり目で体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。

規則正しい生活を心がけ、旬の美味しい食材を満喫して、残暑を乗り越えましょう。

### 非常食の備えはできていますか？

9 月 1 日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

### 準備するとよいもの

- 飲料水(1 人 1 日 3ℓ×3 日分)
- 3 日分の非常食(パン・缶詰・ビスケットなど)
- 医療品、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、カセットコンロ、カセットボンベ、貴重品(現金・身分証明書・印鑑・保険証ほか)

### 株式会社 明治 HP より

**赤ちゃんのための防災グッズリスト**

災害時に避難する際に最低限必要なものをストックしておきましょう。準備できたものは、二週に 1 回確認を入れて、不足がないかチェック！

<b>赤ちゃんとミルク</b> 置けたり、温める必要がないので、当分の間は安心です。備蓄の目安は 15 包程度です(3 日分)	<b>水</b> 母乳にも使える赤ちゃん専用のペットボトルの水を用意しておきましょう。市販のミネラルウォーターを使用する場合は、ミネラル含量の少ない軟水が良いとされています。	<b>スプーン・鍋・鍋コップ</b> 赤ちゃんが使えやすいサイズのスプーンがあるといいでしょう。鍋見当の用意が難しいときには、紙コップを使ってミルクを飲ませる方法もあります。	<b>赤ちゃんの寝る場所</b> 水や食料などの漏れ物と違い、衛生用品が腐くまでは使用時間が長いです。1 週間分の寝る場所を用意してストックしておきましょう。
<b>哺乳瓶・マグ</b> プラスチック製で熱に強いものを用意しておくと良いでしょう。	<b>ベビーフード</b> そのまま食べられる瓶詰やレトルトタイプが便利ですが、瓶詰から食べられたベビーフードを用意しておきましょう。	<b>全乳・調乳用粉</b> 避難所生活で不衛生になりがちです。必ず清潔しておくようにしましょう。らくらくミルクの缶の口が開いている場合は、赤ちゃん用清潔なティッシュでよくふいて清潔にしてください。	<b>使い捨てカイロ</b> レトルトのベビーフードなどを温めることができます。また、災害時・緊急時にらくらくミルクを温めることにも利用できます(その場合、缶の蓋を温めてください)。
<b>バスタオル</b> おむつ換えのマットや浴布、おくるみの代用にもなります。	<b>母子手帳・保健証のコピー</b> 病院やケガをした時に必要になります。非常用持ち出し袋を作る際には必ず用意しておきましょう。		

### ローリングストック法とは？

日常的に使用する食材を、少し多めに購入し、消費した分だけ新しい物を補充していく備蓄方法です。

#### ツナ缶を使ったレシピ

- ツナマヨトースト
- ツナ入り肉じゃが
- ツナチャーハン
- ツナサラダ
- ツナときのこの和風パスタ…などなど

## 子どもの誤飲を防ごう

子どもの誤飲事故は 7.8 ヶ月頃～3.4 歳頃に多くみられます。飲み込む機能や噛む力が未熟のため、喉に詰まりやすく、口に食べ物を入れた状態で歩いたり、笑ったりすることも詰まらせる原因になります。

もしもの時、緊急時には適切な対処ができるようにできることを頭に入れておきましょう。

### 注意の必要な食べ物

#### 【丸い・つるつる】

プチトマト、ぶどう、さくらんぼ  
ピーナッツなどの豆類



4 等分にカット

ピーナッツなどの豆、ナッツ類は 5 歳以下の子どもには食べさせない。

※消費者庁より、注意喚起

#### 【もちもち】

餅、白玉



白玉はつるつるなので、噛む前の誤嚥に注意

豊洲保育園では  
0 歳児離乳食のりんご、なし類の提供は 1 センチ角にカットをして圧力鍋で、2 分加熱をしてやわらかくした形状提供しています。



#### 【飲み込みづらい】 唾液を吸収する

鶏ひき肉そぼろ煮

ゆで卵

挽肉は、豚肉との合い挽き

煮魚

片栗粉でとろみづけ



ゆで卵は細かくして他と混ぜる

#### 【飲み込みづらい】 粘着性が高い

ごはん、パン類

水分をとって、喉を潤してから食べる。

焼き芋

カステラ



詰め込まず、よく噛む

子どもが喉に物を詰まらせた場合は命の危険があり一刻を争います。直ちに救急車を呼ぶと共に、救急隊が来るまでの間に、応急処置で詰まったものを吐き出させる事が重要です。

#### 1 歳未満の乳児

##### 胸部突き上げ法



片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。  
心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。

##### 背部叩打法



片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。  
もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

繰り返す

#### 1 歳以上の幼児

##### 腹部突き上げ法



背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。  
その手を腹部を上方へ圧迫しましょう。