



# ハグルーム通信

令和7年12月  
57号

寒さが少しずつ厳しくなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年も残りわずかとなりますが、元気に1年を締めくくることができるよう、体調管理に気を付けていきましょう！

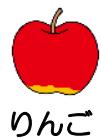


## 誤嚥防止のおはなし

ハグルームでは昼食やおやつに誤嚥しやすい食材をお持ちいただく場合、ご自宅でカットや調理をお願いしています。年齢が高くても誤嚥事故につながる危険性がある為、今回は注意すべき食材と対応についてご紹介します。

生やすりおろしは控え、  
やわらかくなるまで加熱

球形や大きさから  
気道に入りやすく、詰まりやすい



縦半分にカットし、  
太さや長さを調整する

使用を控える

りんご

ソーセージ

4等分にカット  
または細かく刻む  
皮・種は取り除く

固くて噛みきれない



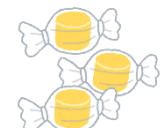
きざみ海苔で  
代用する



ゆで卵  
うずらの卵



ミニトマト



ぶどう

パサパサして飲み込みにくい



パン類  
カステラ

※近年の誤嚥に関する重大事故は、「りんご」「パン」を食べた時に多く発生し、卵等は小学生でも死亡事故が起きています。“いつも食べているから大丈夫”と思わず、日常的に十分注意していきましょう。

## 子どもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達の目安



離乳初期  
(5~6ヶ月)

なめらかに  
すりつぶした  
状態にする

離乳中期  
(7~8ヶ月)

舌でつぶせる  
固さにする

離乳後期  
(9~11ヶ月)

歯ぐきでつぶせ  
る固さにする

離乳完了期  
(12~18ヶ月)

歯ぐきで噛める  
固さにする

2歳頃

・大人よりはやわらかめの固さ  
・大きさは1cm程度から、口腔機能の発達状況に応じて段階的に調整していく

3~3歳6ヶ月

まだ歯は生えて  
いない子が多い

前歯が  
生え始める

徐々に前歯が  
生えそろっていく

前歯8本が生えそろ  
い、奥歯が生え始める

前から4番目の  
歯まで生えそろう

乳歯(20本)  
が生えそろう

# ハグルームのいちにち

今回はお子さんたちがハグルームでどのような1日を過ごしているのかをご紹介いたします。

8:00

【遊び】病気でも活気があるときには遊んで過ごします。プラレールを部屋いっぱいに広げて走らせたり、赤ちゃんのお世話ごっこをしたり。回復期のお子さんたちはバルコニーで戸外遊びをして気分転換もしています。お子さん1人ひとりが好きな遊びを存分に楽しめるよう準備しています♪



【登園】体調不良に加え、慣れない場所で寂しい気持ちになることもある朝。そんなときは、保育者に抱っこしてもらったり、お膝の上で絵本を見たりとゆったり過ごしています。中にはハグルームでの遊びを楽しみにして来るお子さんもたくさんいます。それぞれの気持ちに丁寧に寄り添い、安心して過ごせるよう関わっています。



11:00

【睡眠】それぞれの生活リズムや体調に合わせて睡眠をとります。抱っこやおんぶ、トントン、おはなしを聞いたりと眠るまでの時間はゆったりと。病気で寝不足でもしっかりと身体を休められるよう体位などを工夫しています。



【昼食】それぞれの生活リズムや体調に合わせて食事時間や内容を調整しています。安心できる保育者の膝の上で食べたり、仲良くなった子とお話を楽しみながら食べたり。持参いただくお食事は体調に合わせたもので、食べ慣れたものをお願いしています。



15:00

【おやつ】お昼寝から目覚めたら汗をかいだ服を着替えて、楽しみなおやつの時間♪



【健康管理】日中に医師の診察があります。その日の容体により処置や検査の指示が出ることもあります。小児科と連携してお子様の健康を皆で見守っています。苦手なお薬もみんなの応援と見守りで頑張る姿があります！



18:00

【降園】今日一日ハグルームで頑張りました！お家でも大事に過ごして下さいね。

✿✿✿✿✿ 鳥 ハグルームの1日、いかがでしたでしょうか? 鳥 ✿✿✿✿✿

牛乳パック、トイレットペーパーの芯の収集にご協力いただきありがとうございます。牛乳パックは引き続き募集しておりますので、ご家庭で不要なものがございましたらお持ちいただけたら幸いです。

素敵ないすが完成しました♪

