

9月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第6号

立秋を過ぎても、暑い毎日が続いています。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、しっかり栄養をとり、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

9月9日は、救急の日

食品による窒息に注意しましょう

～食品による窒息は珍しいことではありません～

窒息は、空気の通り道である気道が塞がれることです。新鮮な空気を取り込むことができなくなり、極めて短時間のうちに致命的となります。「食品」が原因の窒息は、決して珍しくありません。



★窒息がおきる子ども側の要因は、2つあります。それは、「食べる力(噛む・飲み込む)」と「食事時の行動」です。

食べる力(噛む、飲み込む)

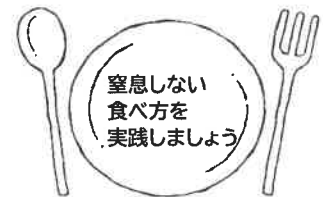
乳児は、歯が生え揃っていないため『よく噛んで飲み込む』という咀嚼が十分にできず、食べ物を丸のみしてしまい、喉に詰まらせてしまいます。

- ・月齢に合わせた、離乳食の硬さを知り、子どもにあった食事を提供しましょう。
- ・市販品の対象月例は、あくまで目安です。子どもに与える前に、もう一度安全かどうか考えてから与えましょう。
- ・丸のみしてしまいそうな固いものは、窒息につながる可能性がありますので与えないようにしましょう。

食事時の行動

子どもは、集中力が続きません。
また、1歳前後の子どもは、一口量がまだ分からないため、口いっぱいに詰め込んでしまいます。

- ・食べることに集中させる。
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる。
- ・一口の量を多くしない。
- ・口の中に食品があるときは、しゃべらせない。
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない。
- ・食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない。
- ・兄弟などの子どもが乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する。



★窒息がおきる食品側の要因(窒息を起こしやすい食品)

- ・丸いもの、つるっとしているもの・・・プチトマト、ブドウ、球形のチーズ、ソーセージ、あめラムネ、カップゼリー、こんにゃく、うずらの卵など
- ・噛み切りにくいもの・・・エビ、イカ、貝類、リンゴ、肉類、水菜など
- ・弾力があり噛み切りにくいもの・・・きのこ類、グミなど
- ・唾液を吸水して飲み込みづらいもの・・・のり、鶏ひき肉のそぼろ煮、ゆで卵、煮魚など



窒息を起こしやすい食品や、その食品の調理方法については、「食品による窒息 子どもを守るためにできること 公益社団法人 日本小児科学会」に、詳しく記載されています。参考にしてください。

日本小児科学会ホームページ 参照

休日・夜間のこどもの症状にどう対応したらいいか迷った時、子ども医療相談事業(＃8000)をご利用ください。看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについて、アドバイスします。

発熱、頭をぶつけた
嘔吐、けいれんなど
判断に迷ったら...

シャープ ハッセン
#8000

または
089-913-2777

(平日) 19:00 ~ 翌朝 8:00
(土曜日) 13:00 ~ 翌朝 8:00
(日曜・祝日) 8:00 ~ 翌朝 8:00