



冷たい風が吹き気温がぐっと低い日もあり体調を崩しやすくなっています。外では寒さに負けずに遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られています。子どもたちの元気な笑顔が毎日見られるよう、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。



食事時の窒息・誤嚥に注意！

今月の2月3日は節分でした。節分の季節には豆やナッツ類による窒息・誤嚥事故が多発しています。豆やナッツ類の他にも、特に4cm未満のもの（目安はトイレットペーパーの芯の直径）は注意してください。



子どもはついつい遊びながら口に入れてしまうこともあり、窒息・誤嚥のリスクが高くなります。保育所・幼稚園で食事時の様子を見てみると、早食いをしたり、口に詰め込んだりしてむせ込む子どもの姿を見かける時があります。楽しく食べるのは良い事ですが、ご家庭でも食べながら遊ばないように声掛けをし、落ち着いて食べられる環境を作りましょう。

食べた後にむせたり、呼吸がしづらい状況がみられる場合は、窒息・誤嚥の疑いがあります。呼吸が苦しそうでないか、ゼーゼー言っていないかなど経過をよく観察するようにしてください。

【窒息の原因となる食べ物】

こんにゃくゼリー・あめ玉・白玉団子・肉片
ミニトマト・ナッツ類・枝豆・おせんべい等



*身近な食物の中には窒息の原因となる

「ある程度の大きさや固さのある食物」がたくさんあります。

【食事時の窒息の予防】

- ・飲み込みやすい大きさにする、すりつぶす、やわらかくするなどの調理の工夫をする
- ・喉につまりやすい大きさのものや、噛み切れないような食物は5歳になるまでは避ける

4cm未満のものには注意

- ・柔らかい布団は避ける
- ・近くに口や鼻を覆うもの、首に巻き付くものは置かない

***窒息は食事時だけでなく、遊んでいる時や寝ている時にも起こります。特に小さいうちは見つけた物を何でも口に入れますので、子どもの周りには窒息・誤嚥の原因となるものは置かないようにしましょう。**