



# ほけんだより



気温が低く乾燥した日が続いています。寒いからといってお家の窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしていない室内はいろんなウイルスや二酸化炭素、埃で汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。感染症の流行も継続していますので、手洗い・うがいやマスクの着用など予防に努めるようにしましょう。

## 誤嚥と窒息に注意しましょう !!

時々耳にする「子どもの窒息の事故」。節分の豆まきでの豆類や巻き寿司の海苔での誤嚥や窒息事故が増える時期です。痛ましい事故は大人が気を付けることで防ぐこともでき、万が一の時の応急処置法を知っているだけでグッと救命率が上がります。身近な窒息の原因を知り、事故の予防をしていきましょう。

**誤嚥とは 口に入れた食べ物、唾液、液体が誤って喉頭や気管に入ること**

**窒息とは 異物で喉頭や気管が閉塞し、呼吸できなくなり、脳などの臓器に機能障害が起こった状態**

誤飲とは食べ物ではないもの、例えばタバコ、おもちゃ、プラスチック、硬貨、洗剤などを飲み込むこと

誤嚥の原因：子ども（特に乳児）は奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではないため。

口の大きさに比べて食道・気管の太さがかなり細く（3歳の口の大きさ約4cm、食道・気管の太さ約1cm）、噛み砕けなかった食べ物が詰まってしまうことが多くあります。また、誤嚥・窒息につながる背景として、走ったり動き回りながら食べた、何個もほおばった、口の中に食べ物がある状態で泣いたり笑ったりしたなど食事時の行動が原因と考えられる事例もあります。

誤嚥しやすい食べ物とその予防

- <食べ方>
- ・水分を摂って喉を潤してから食べ始める 合間に水分を摂らせる
  - ・よく噛む
  - ・食べることに集中する - 口の中に食べ物がある時はしゃべらない  
- 仰向けに寝たまま、歩きながら、遊びながら食べない
  - ・一度にたくさん口に入れない（詰め込まない）
  - ・（離乳食時）飲み込んだことを確認しながら与える



<食べ物>

1. 丸い・つるつとしたもの：ブドウ、ミニトマト、球形のチーズ、うずらの卵、カップゼリーなどは4分の1の大きさに切る。ソーセージは縦半分に切る。白玉団子やアメは5歳以下、豆類は3歳以下の摂取は避ける。
2. 粘着性が高く飲み込みづらいもの：餅、パン類は、水分を摂って喉を潤してから食べる。一度にたくさん口に詰め込まない。一口量を調節できない子どもには無理なく口に入るサイズにちぎってから与える。
3. 固く噛み切りにくいものは、細かく切る。リンゴは離乳食完了期までは加熱する（すりおろしても大きな破片が入り込む可能性があるため）。エビ・イカ・貝類は2歳以上になってから与える（加熱しすぎると固くなるので注意）。
4. 弾力性があり噛み切りにくいキノコ類は、繊維を立つように1cm程度の大きさに切る。
5. 唾液を吸収して飲み込みづらい焼き海苔は2歳以上から摂取する、または刻み海苔として摂取する。ゆで卵は細かく刻む。煮魚は味を染み込ませて柔らかく煮込むようにする。

### 節分の注意点

- ・豆まきの豆は個包装のものを使うなど工夫をする。
- ・子どもが口に入れないよう、素早く残さないように豆を拾って片付ける。
- ・豆は3歳以下の子どもには与えない。4歳以上でも子どもが食べるときは大人が見守る。
- ・巻き寿司の海苔は2歳以上から使用する。焼き海苔の代わりに薄焼き卵や刻みのりなどで代用する。
- ・巻きずしは1cm程度に切り分け、子どもが食べやすい厚さ・大きさにする。

もしも誤嚥・窒息したときは！！

窒息状態になると数分で呼吸停止、心停止となる可能性があります。直ちに119番通報、応急処置をします。

・応急処置（＝背部叩打法）

大人が片膝立ちになり、子どもの頭を低くした状態のうつ伏せにして膝に乗せます。子どもの後ろから（1歳以下は股の間から）片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出しあごをそらせます。片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速に叩きます。

口に入る大きさと食べ物を通る食道の大きさはかなり違うこと、食べ物の性質によって誤嚥や窒息の可能性があることを踏まえ、子どもが楽しくおいしく安全に食事ができるよう、お家での工夫をお願いいたします。