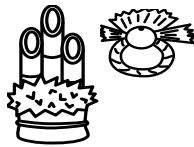


# わんぱくだより！

## 食べ物による窒息事故を防ぐ

一年の始まりを祝いお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起こっています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。



### 1 誤嚥・窒息に繋がりやすい食べもの

どんな食品でも誤嚥、窒息の可能性があります。特に注意すべき食材は以下の通りです。

#### つつつしいもの



黒豆

#### 固いもの



えび

#### 口の中でバラバラになるもの



ひき肉

#### 球状のもの

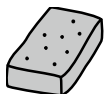


トマト

#### 弾力があるもの



もち  
お雑煮・焼きもち



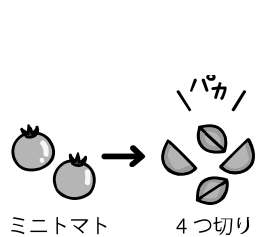
こんにゃく  
結びこんにゃく



かまぼこ

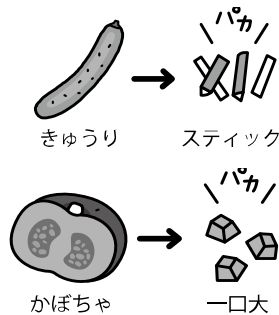
### 2 調理で防ぐ

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どものロサイズに合わせて切り、かじり取りやすくする等、調理を工夫することでその危険性は低くなります。



ミニトマト

4つ切り

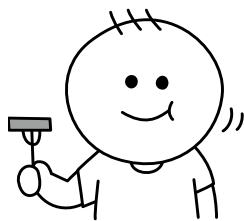


きゅうり

スティック

かぼちゃ

一口大



### 3 気をつけるべきこと

食事の際にはお茶や水などを飲んで喉を湿らせる



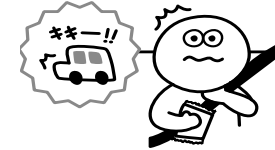
泣いている状態では食べさせない



落ち着いて食事をするために、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間としての区切りをつける

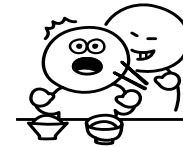


急停車したり揺れる可能性のある乗り物の中では食べさせない

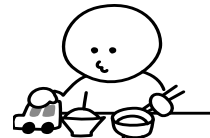


周りから驚かさせないようにする

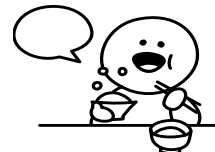
ながら食べをさせない



食べ物を口にのべたまましゃべらない



食べられていないものを食べる際には特に注意



### 窒息時の対処法

1. 119番通報をする。
2. 可能であれば咳をさせる
3. 詰まったものをよこさせる。

- ① 立てひざをする。
- ② 太ももにうつぶせにした子のみぞおちが圧迫されるように乗せる。
- ③ 子の頭を身体より低くする。
- ④ 異物が取れるまで、背中の中を平手で叩く。

