



ほけんだより

2021年12月
沼袋西保育園：看護師

冬を迎え、気温の低下とともに空気が乾いてきました。夏季より飛沫が飛散しやすく、感染症が広がりやすい環境です。コロナ感染者数は減っていますが世界を見れば楽観できません。「備えて待つ」気持ちが必要です。12月は楽しい行事の多い月。手洗いをしっかりと、元気に楽しみましょう。

⚠️ 食品による子どもの窒息事故を防ぎましょう ⚠️

年末年始に多く報告される、餅をのどにつまらせる事故は、高齢者に限らず子どもが亡くなる事例もあります。消費者庁の分析では、平成26年から令和元年までの6年間で、食品を誤嚥して窒息したことにより14歳以下の子どもが80名死亡し、そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。

★子どもの窒息事故はどうして起こるの？

- ・噛む力が弱く、上手く噛めずに丸飲みをしてしまうことがあります。
- ・咳をする力が弱く、気管に入りそうなものを咳で押し返すことができません。
- ・走り回って食べた、口いっぱい食べたなどの行動が原因となることがあります。
- ・食品側の要因
丸くてつるつるしている(プチトマト・ブドウ・カップゼリー・ピーナッツなどの豆類・あめなど)
粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらい(餅・ごはん・パン・焼き芋など)、
固くてかみにくい(リンゴ・イカ・えび・貝・肉等)

★予防方法

- ・ナッツなど、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下には食べさせないで下さい。
- ・ミニトマトやブドウなど球状の食品は、4等分する、調理し柔らかくするなど工夫して、子どもの口に合った量で与えましょう。
- ・よくかんで食べさせましょう。
- ・汁物などの水分を適切に与えましょう。
- ・食事中は、姿勢良く、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸い込む可能性があります。
- ・口に食べ物が入っている時は、驚かせないようにしましょう。
- ・食事中に眠ってしまった時には、口の中に食べ物が残っていないか確認し、残っている時は取り除きます。

★もしも窒息したときは？

窒息が起こってから、3~4分で顔色が青紫色になり、5~6分で呼吸が止まり、意識を失います。

窒息に気付いたら、すぐに救急車を呼び、詰まった物を吐き出させるための応急処置を開始します。

背中をたたく(背部叩打法)

胸部を圧迫する(胸部突き上げ法)

1歳児以上の場合腹部突き上げ



片手で乳児の体を支え、手のひらであごをしっかり支えながら、もう一方の手のひらのつけ根で背中をしっかりとたたく。



仰向けにして、片手で体を支えながら手のひらで後頭部をしっかり押さえ、胸部を圧迫する。



※政府広報インターネットテレビ「窒息事故から子どもを守る」では動画を見ることができます。

12月の保健行事

2日(木)身体計測:幼児クラス

3日(金)身体計測:乳児クラス

9日(木)0歳児健診 14:30~

23日(木)0歳児健診 14:30~