

今年も残り1カ月を切りました。寒さ厳しくなってきた、とても冷える日もありますが、今年最後まで元気いっぱいに過ごしたいと思います。

食事中の誤嚥を予防しよう

0～2歳児の気管の太さは、トイレトーパーの芯…ではなく、なんと「ストロー1本分（約6～7mm）」しかありません。

また、「嚥む力」や「飲み込む力」が未熟で、異物を吐き出す「咳をする力」も弱いので、一度詰まると重大な事故につながりやすいのです。

注意が必要な食べ物と対策

❗豆・ナッツ類

（ピーナッツ、節分の豆など）

➡・5歳以下には与えません！

❗お餅、のり・パン

粘り気が強く、喉に張り付きます。

➡・3歳未満は特に注意！
・1口ずつ飲み込んでいることを確認しながら与える。

❗丸くてツルツとしたもの

（ミニトマト、ブドウ、飴、うずらの卵、球形のチーズ、ソーセージ）

➡・4歳未満では球形のものは1/4にカットする。
・ソーセージは縦半分に切る。

❗固く噛み切りにくいもの

（りんご、水菜、もやし、エビ、キノコ類、肉）

➡・離乳完了まではりんごは加熱する。
・水菜・もやし、きのこは1cmに切る。
・お肉も細かく切る。

❗唾液を吸収して飲み込みづらいもの




（鶏ひき肉のそぼろ煮、ゆで卵、煮魚）

➡・そぼろ煮は豚肉とのあいびきで使用する。とろみをつける。
・ゆで卵は細かくし、何かと混ぜる。

食事中の注意

- ・立ち歩きながら食べない。
- ・泣いている時や眠そうにしている時は食べ物を口に入れない。
- ・1口ずつ、飲み込んだのを確認してから、食べさせる。
- ・3歳未満では、食事中に子供から目を離さない。

もしも、つまらせてしまったら

1歳未満の乳児	1歳以上の幼児
胸部突き上げ法  <p>片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。 心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。</p>	背部叩打法  <p>片手で体を支え、手の平であごをしっかりと支えます。 もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。</p>
腹部突き上げ法  <p>背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。 その手を腹部を上方へ圧迫しましょう。</p>	

迷わず119番をして、救急車の到着まで上記の方法で異物除去を行います。
異物が除去され、呼吸が戻っても、念のため、病院受診をしましょう。

内科健診がんばりました！

全員、スムーズに受診することができました！

予防接種の記録等のご協力ありがとうございました。



2025年最後の保健だよりとなります。次回は2026年2月にお会いしましょう！
楽しいイベントたくさんの年末年始となりますが、『早起き・早寝』を心掛け、よいお年をお迎えください。