

ひだまりほけんだより

10月号



令和2年10月1日発行
新琴似ひだまり保育園
看護師・保健師 田口 聡美

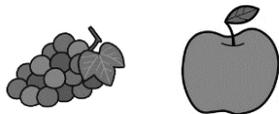
ナナカマドの実も赤くなり、いよいよ朝晩肌寒くなってきましたね。当園では、まだ流行はしていませんが札幌市内では風邪や胃腸炎で受診するケースが多くなっているようです。今月は、新入園の方も多く環境の変化が大きいとは思いますが、寒さに負けず元気に過ごしていきましょう。

⚠️ 乳幼児の誤嚥に注意 ⚠️

先日、4歳の男児が給食に出されたぶどう（ピオーネ）を食べ、窒息死した痛ましい事故がありました。窒息を引き起こす果物ミニトマト・リンゴ片・ぶどうなどが知られています。消防庁や救命救急センターからの報告では食品による窒息死の7~10%が果実で占められています。

乳幼児は、歯で噛み切る・臼歯ですりつぶす機能が未熟であることから5歳未満のリスクが高くなっています。また、一口サイズで吸い込んで食べるものはリスクが高いといわれています。

厚生労働省の調査によると日本では毎年20人以上の乳幼児が死亡しています。危険な食品として、アメ・ピーナッツ・ブドウ・リンゴ・ポップコーン・ガムが挙げられています。



「日本小児科学会雑誌 こどもの生活環境改善委員会より」

お弁当の食材に関してのお願い

ぶどうやプチトマト、球形のチーズ、カップに入っているミニゼリー、白玉等の球形のものはできるだけ入れないようにお願いします。やむを得ずお弁当に入れる場合も、1/4以下の大きさに切って入れるようにご協力をお願いします。

ご家庭での食事の参考にしてください。

●安全な大きさに切る

ぶどうやミニトマトは食べ物は安全な大きさに切ってあげていますか？
まる飲みしていませんか？

特にぶどうやミニトマトなど、ある程度の硬さがあり、球形で、外表がスムーズで口腔内を滑りやすい果実や野菜を食べる時は、1/4以下の大きさに切ってあげる必要があります。

また、よく噛んで食べるように教えていきましょう。

●座って食事に集中できる環境を作る

食べながら寝転んだり、歩いたり、遊んだりしていませんか？

食べている時に周囲の人が急に大声を出したり、背中を押したり、驚かせたりしていませんか？食事中は遊んだり歩いたりせず、きちんと座って食事に集中するよう見守ってあげましょう。

急に驚かせたりすると、泣いて飲み込んでしまう危険があります。

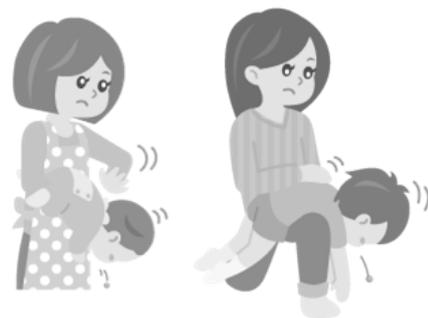
上のお子さんの様子にも気をつけてあげましょう。

●食べる機能の発達に合わせた食品を選ぶ

食べる機能（噛む力や飲み込む力など）の発達には個人差があります。お子さんの食べる機能の発達に合わせて食品を選びましょう。

誤嚥時の対処法

①（乳児）背部叩打法 ② 背部叩打法変法



奥へ押し込んでしまう可能性があるため、口に指を入れて取ろうとしてはいけません。

①と②は、頭を低くして、みぞおちを圧迫するようにして背中の中を平手で4~5回叩きます。窒息状況から改善されても経過観察の必要があります。

異物が取れない・意識がない場合は、すぐに119番通報しましょう。

10月の予定

●身体測定 30日（金）
●避難訓練 29日（木）



新琴似ひだまり保育園
SHINKOTONI HIDAMARI HOIKUEN