

# ほけんだより



ミライズそら  
れいわ6ねん

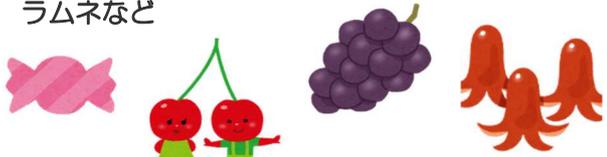


のどにつまらないように、ゆっくり よくかんで たべよう！



窒息事故に注意！



食品側の要因（窒息を起こしやすい食品）	窒息を防ぐために実践できる対策、留意すべき点
<p>(1) 丸くてつるつとしていているもの ブドウ、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球形の個装チーズ、うずらの卵、ソーセージ、こんにゃく、白玉団子、あめ、ラムネなど</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブドウやミニトマト：乳幼児（特に4歳以下）は1/4にカットする </li> <li>・ソーセージは縦半分に切る</li> <li>・カップゼリーは上向きに吸い込むと気道に入りやすい。また、こんにゃく入りのものや凍らせたものはさらに固さが増すため、より窒息の危険性が高まる</li> <li>・1cmに切った糸こんにゃくを使用する </li> <li>・ピーナッツなどの豆類：未就学児（特に5歳以下）には避ける</li> </ul>
<p>(2) 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの 餅、ごはんやパン類</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分を摂ってのどを潤してから食べる</li> <li>・一口にたくさん詰め込まない </li> <li>・よく噛んで食べる </li> </ul>
<p>(3) 固くて噛み切りにくいもの リンゴ、生のにんじん、水菜、イカ、豆など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳完了期までは、リンゴは加熱する（すりおろしても、大きめのカケラが混入する可能性がある）</li> <li>・水菜は1-1.5cmに切る</li> <li>・イカは小さく切って加熱するとさらに硬さが増すため注意</li> <li>★食べることに集中する 口の中に食品があるときはしゃべらない、あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら食べない</li> </ul>

窒息状態になると、たった数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があります。直ちに119番、そして応急処置を開始します。

この時、口の奥まで無理に指を入れ込んではいけません。1歳未満の乳児では、まず救護者が膝を曲げ（もしくは椅子に座り）、太ももの上に子どもをうつ伏せに抱きあげます。この体勢で、子どもの背中の中の肩甲骨の間のあたりを手のひらで5~6回強く叩き、詰まった食品を吐き出させます（背部叩打法）。それでも窒息が解除できない場合や意識がない場合には、子どもを仰向けに寝かせ、心肺蘇生と同じように、左右の乳頭を結んだ線の中央で少し足側を、指2本で押します（胸部突き上げ法）。

1歳以上の子どもに対しては、腹部突き上げ法（ハイムリッヒ法）を行います。子どもの背中側から救護者の両手を回し、みぞおちの前で両手を組んで、勢い良く両手を絞ってぎゅっと押すことで、詰まった食品を吐き出させます。

