

保健だよい

発行 那覇市子ども教育保育課 ☎098-861-2113
2022年 令和4年 2月号 (第452号)

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症胃腸炎なども流行する時期なので、引き続き手洗い・うがいをしっかりと行い感染症を予防しましょう！



食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意しましょう！

厚生労働省の調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、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名死亡しています。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていると報告されています。このように食品による幼い子どもの窒息は度々起こっており、尊い命が失われています。

●なぜ窒息が起きるのか？

日本小児科学会 子どもの生活環境改善委員会「～食品による窒息、子どものためにできること～」より
口は空気と食品共通の通り道です。そのため、口の中のものを入れる(=食べる)行為は、常に窒息の危険があります。

●子どもの窒息が起こりやすい理由は？

理由①

子どもの食べる力

- ・噛み切れない
- ・飲み込めない
- ・咳で押し出せない等

理由②

食事の時の行動

- ・食べながらの「おしゃべり」や「遊び」
- ・何回もおぼつてしまった等

窒息を起こしやすい要因となる食品の特徴と食材

- ・丸くつるっとしているもの (ブチトマト、ぶどう、豆類他)
- ・粘性が高く唾液を吸収し飲み込みづらいもの (もち、パン、焼き芋他)
- ・固く噛み切りにくいもの (りんご、イカ、肉類他)
- ・弾力があり噛み切りにくいもの (こんにゃく、きのこ他)

食品による子どもの窒息事故を予防するポイント

(1)食品の与え方

- ① 食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう！
- ② 一口の量はこどもの口に合った無理なく食べられる量にしましょう。
- ③ 硬い豆やナッツ類などは咽頭や気管に詰まると窒息の危険が高く、危険です。
5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- ④ 年長の子どもが、乳幼児にとって危険な食品を与えないように注意しましょう。

(※「消費者庁 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」参照)

(2)食事中に注意すること

- ① 遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせないようにしましょう。
- ② 急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むよう促しましょう。
- ③ 食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
- ④ 食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
- ⑤ 食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

※参考：「消費者庁 子どもを事故から守る！事故防止ポータル」

乳幼児健診について(2月)
乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。

※お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして、成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

1日に1,000名前後のコロナウイルス感染者がいる状況の中、これ以上の感染を広げないために、「3密を避ける」、「手指消毒や室内消毒」など、各ご家庭でも対策をされていることと思います。

私たちがやれることを今一度、確認してみみんなで頑張っていきましょう。

こまめな手洗い



1時間に1回、5分程度の換気



外出時はマスク着用

(2歳未満の子どもはマスク着用は返って危険のため2m以上離れるなど考慮する)



早寝早起きを心がける



朝ごはんをしっかり食べる



体を清潔にする



身体を動かし体力をつける



【 恵方巻 】

「節分」は季「節」を「分」けるという意味で、昔から季節の変わり目には、邪気（鬼）が生じると考えられて、豆まきなどの邪をはらう風習がありました。この節分に食べる恵方巻は「歳徳神」という神様がいて方向を向いて無病息災、商売繁盛、家内安全などの願いをこめ食べ、福を入れるという意味があるそうです。

(正しい食べ方)

- ①切らずに食べる
- ②恵方の方向を向いて食べる
- ③黙って願いを思い浮かべながら食べる



みんなで、邪気(ウイルス)を追い払い、身体に福を取り入れましょうね。

「手洗いポスター」を配布しました。
ご家庭でご利用下さい。



てをきれいにあらおう

1 そでをまくって
てをぬらそう



2 せっけんをつけて
ぶくぶくぶく



3 てのこうをあらって
ごしごしごし



4 ゆびのあいだも
ごしごしごし



5 つめのあいだは
こちょこちょこちょ



6 おやゆびにぎって
キュッキュッキュツ



7 てくびをつかんで
ぐりぐりぐり



8 しっかりみずで
ながします



9 きれいなタオルで
ふいたらぴっかぴか

