

保健だより



2024年 令和7年2月号(第488号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

今年の節分は2月2日、翌日は立春です。暦の上では春を迎える時季です。

気温が低く乾燥した日が続いており、**インフルエンザ等の感染症の流行が起こりやすいです。**水分をしっかりと摂り、手洗い・うがいを励行し感染症を予防しましょう！



食品によるこどもの窒息・誤嚥事故にご注意ください！

昨年12月にも直径2cmの球形チーズを食べた1歳児が死亡したとの報道がありました。厚生労働省によると、食品による窒息で死亡した5歳未満は2022年に10人、23年に8人と報告されています。

【窒息を起こしやすい食品】

- 丸くてつるつるとしているもの・・・ミニトマト、ぶどう、豆類など
- 粘着性が高く、唾液を吸収し飲み込みづらいもの・・・パン、もちなど
- 硬く噛み切りにくいもの・・・りんご、いか、肉類
- 弾力があり噛み切りにくいもの・・・こんにゃく、きのこ、ゼリーなど

※身近な食品で窒息・誤嚥事故が起きています。ご家庭でも注意が必要です。

食品によるこどもの窒息事故を予防するポイント①

■食品の与え方

- ① 食品を小さく切る。(ミニトマトやブドウなど丸いものは1/4程度にする)
- ② ひとくちの量は子どもの口に合った無理なく食べられる量にする。
好きなものは口いっぱい詰め込むことがあります。飲み込んだことを確認してから口に入れるよう促すなど、よく観察しましょう。

乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なはDE子育て」by 母子ももしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962

食品によるこどもの窒息事故を予防するポイント②

■食事に注意すること

- ① 食べている時の姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。
食べ物を口に入れたまま、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出すと誤って吸い込んでしまうことがあります。
- 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、お茶や水などの水分を摂り、喉を湿らせましょう。
- ④ 食事中に眠くなっていないかに注意しましょう。
また、食事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」

野菜を食べよう！

今月は「からしな(チキナー)」です。

沖縄ではなじみ深い野菜ですね。

ビタミンC、カリウムなどをたっぷり含んでいます。とても栄養価が高いです。意外なところでは、からしな100g当たりのカルシウムは140mgで普通牛乳100mLよりも多く含まれています！葉酸もブロッコリーの1.5倍です。少し辛みがありますが、下ゆでをすると辛みが和らぎます。炒め物、和え物、混ぜごはんなどで取り入れてみてください。

