

ほけんだより 2月号

No.11 令和8年2月
すずかしりつほいくしよ
鈴鹿市立保育所

2月3日は節分の日、季節の行事で豆まきがありますが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。窒息しやすい食べ物にはどのようなものがあり、食べるときにはどんなことに気を付けたらよいのかを知り、こどもと食事を楽しみましょう。



のどにものがつまったとき



乳幼児は、ものを飲み込む機能が未発達なうえ、大人のように食べ物をかんだりすりつぶしたりすることができません。

こどもの口の大きさは直径3~4cmくらいなので、これより小さいものは何でも口の中に入り、のどにつまる危険があるため注意が必要です。

のどにつまったときの症状は？

- 口に指を入れる、のどを押さえる
- 声を出せない
- 窒息により、呼吸が苦しそう
- 顔色が悪くなる



誤嚥ってなに？

誤嚥とは小さな食べ物や異物がのどの奥の気管（空気の通り道）に入ってしまう状態です。のどにつまったときと同様に呼吸が苦しく、窒息の原因となって命にかかわる場合もあります。また、せき込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。

かたい豆やナッツ類は口の中でバラバラに細くなり気管に吸い込まれてしまうことがあります。気道に入り、取れない場合は手術により取り出す必要があります。

気をつけたい食品やものは？

- もちや団子、グミなど粘着性の高いもの
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- 豆やナッツ類など硬くて噛みにくいもの
- 3~4 cm以下のおもちゃや小さな日用品

丸くてツルツとしている食品がこどもの窒息につながるワケ

ワケ1

食品の特徴

すべりやすい

ワケ2

こどもの能力

かみきれない
のみこめない
咳で押しだせない

ワケ3

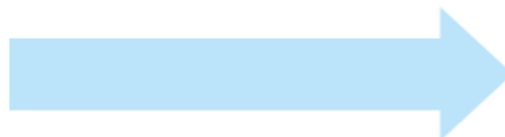
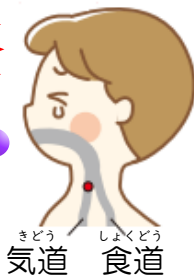
こどもの習性

食べながらの
「おしゃべり」や
「遊び」

食事のときのチェックポイント

- ☐ のどにつまりやすい食品はありませんか
- ☐ 食べやすい大きさになっていますか
- ☐ 正しい姿勢で食べていますか
- ☐ しっかりかんでいますか
- ☐ 水分をとりながら食べていますか
- ☐ 遊びながら食べていませんか

- ミニトマトやブドウ、ウズラの卵などはつまりやすい食品です。
- 食べているときにしゃべったり泣いたりびっくりしたりすると勢いよく空気と一緒に食べ物が気道に吸い込まれるため、窒息の危険があります。



丸くてつるつとした食べ物は4等分に！



安心・安全

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満の乳児

背部叩打法



どちらもこどもの頭部が低くなる姿勢で



繰り返す

胸部突き上げ法



1歳以上の幼児

腹部突き上げ法



- ① 片腕の上でうつぶせにさせ手の平であごをしっかり支える。
- ② もう一方の手の平の付け根で肩甲骨の間を4-5回強く早くたたく。

- ① 片手でからだを支える。手の平で後頭部をしっかり支える。
- ② 心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫する。

- ① こどもの背部から両腕を回し、片方の手をグーにして親指をおへその少し上に当てる。
- ② もう片方の手を握った手に重ね手前上方に一気に突き上げる動作を5回繰り返す。

※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報、心肺蘇生を開始しましょう。
※ものが取れるまで繰り返しましょう。