

今年は世間がコロナの騒ぎで何かと落ち着かないまま師走に入ろうとしています。

クリスマス、そして年越してお正月とますます家族で過ごす時間も増えると思いますので家族で大掃除をしたり普段より少し早めに休むなどして心も体も気持ちよく良い一年の締めくくり、そして良いスタートが送れるようにしたいですね。

## ～誤嚥しやすい食べ物について～

最近 食品をのどに詰まらせる事故がニュース等で取り上げられています。

のどに詰まらせる（窒息）要因は食べ物の種類・大きさ・食事時の環境・食べ方等

いくつもあります。毎日の大切な食事から子どもを守って楽しい食事時間にしていきましょう。

家族でチェックしてみましょう

日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会より

### 食事時のチェック

こんなこと  
ありませんか？

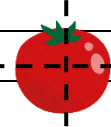
- ①食事中にテレビがついている
- ②食事時間がダラダラになっている  
(30分以上かかっている)
- ③ずっと口の中に食べ物が入っている
- ④ゴロゴロしたり遊びながら食べている
- ⑤口に残ったまま食事を終えている

- ①②食事中はテレビを消して家族団らんで食べる  
いいですね！
- ③④⑤口に食べ物が残っているまま他のことをして  
しまうのどに詰まるリスクも高まりますので、  
必ず口の中を空にしてから次の行動をとりましょ  
う。

\*1つでもチェックがいたら見直してみましょう

## ～窒息につながりやすい食品（一部）～※特に4歳以下の子どもには注意が必要です

食材（形状・特性）	予防・注意点
プチトマト、ブドウ、ウズラの卵、 球状のチーズ、カップゼリー、ソーセ ージ、こんにゃく 等（丸いもの・つ るっとしたもの）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 サイズにカットする</li> <li>• カップゼリーは上向きに吸い込む為誤って気道に入りやすい また、凍らせたものや、こんにゃく入りのものは更に窒息の危険がある</li> <li>• こんにゃくを使用する場合は1cmに切った糸こんにゃくを使用する</li> </ul>
リンゴ、いか、繊維の多い野菜（固く 噛み切りにくいもの）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• いかは加熱をすると更に固くなるので注意</li> <li>• 野菜は1-1.5cmに切る</li> </ul>
きのこ類、グミ（弾力があり、噛み切 りにくいもの）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• きのこ類は1cm程度に切る</li> <li>• グミは4歳以上になってから。口に入れるのは1個ずつにする</li> </ul>
鶏ひき肉、魚、ゆで卵、のり （唾液を吸収して飲み込みにくいも の）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏ひき肉は豚ひき肉と混ぜるか、片栗粉でとろみをつける</li> <li>• 魚は味を染み込ませ、柔らかく煮込むか片栗粉でとろみをつける</li> <li>• ゆで卵は細かくして、何かと混ぜる</li> </ul>



※見学・体験の対応行っています。月～金（祝日含む）にお電話ください。

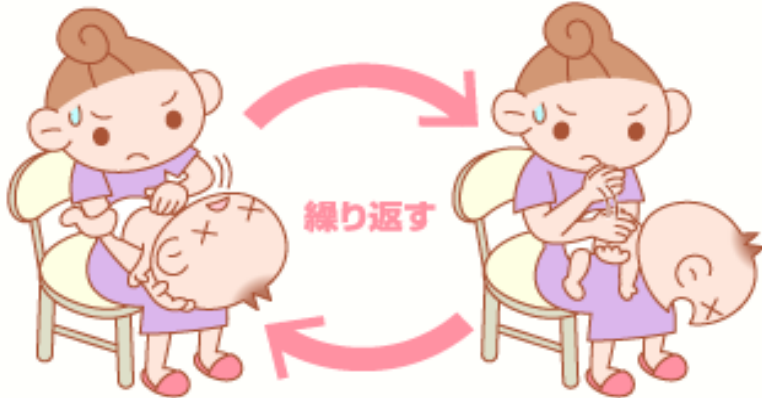
〒869-0422 熊本県宇土市入地町 163 番地 1

児童発達支援事業所 パレット宇土 電話 0964-27-4869 児童発達支援管理責任者 長谷川

## 1歳未満の乳児

### 胸部突き上げ法

### 背部叩打法



## 1歳以上の幼児

### 腹部突き上げ法



1歳未満の乳児では胸部突き上げ法と背部叩打法を組み合わせを行い、1歳以上の子どもでは腹部突き上げ法も同時に取り入れながらそれぞれ各5~6回を1サイクルとして繰り返します。それでも窒息を解除できずにこどもの反応も無くなったら、直ちに心肺蘇生を開始し、救急隊が到着するまで続けます。

周囲の人にも応援を頼むことも大切です。

実際、通行人に協力してもらい腹部突き上げ法により子どもの命が助かった症例も報告されています。

パレット宇土では活動時にお子さんたちにやり方を分かりやすく説明するのはもちろん、保護者の皆様へも援助の方法、お子さんたちとの関わり方を伝えながら活動を進めています。保護者が見守る安心できる環境で、こどもの「できた」をその場で共有して頂けることが保護者療育のよさだと考えています。