



令和 4年 1月 31日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

2月には立春を迎えますが、まだまだ寒い時期が続きますね。

給食では、誤嚥による窒息事故が起らないよう、扱う食材や切り方、加熱具合などを含め、より安全な給食を提供できるよう努めています。

今月は、食品による窒息をおこさないためにできることについて情報提供したいと思います。よろしければ、ご家庭でも参考にしてみてください。

～食品による窒息 子供を守るためにできること～

窒息が起きる子ども側の要因は大きく分けて2つあります。

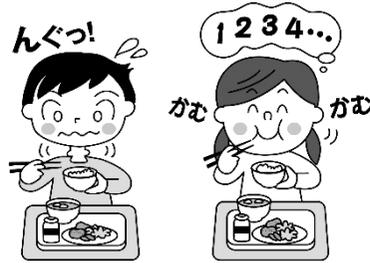
それは、「食べる(噛む、飲み込む)力」と「食事の時の行動」です。

「食べる(噛む、飲み込む力)」

- 年齢に合わせた食事を提供しましょう。
- 市販の対象年齢はあくまで目安です。子どもに与える前にもう一度安全かどうか考えてから与えましょう。
- 丸のみしてしまいそうな固いものは、窒息につながる可能性がありますので与えないようにしましょう。

「食事の時の行動」

- 食べることに集中させる。
- 水分を摂ってのどを潤してから食べさせる。
- よく噛んで食べさせる。
- 一口の量を多くしない。
- 口の中に食品があるときはしゃべらせない。
- あおむけに寝た状態や歩きながら、遊びながら食品を食べさせない。
- 食事中にお子さんがびっくりするようなことをしない。
- 年長の子どもが乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する。



窒息を起こしやすい食品・食品側の要因

食品の形態・特性	食材	予防・注意点	
丸いもの・つるっとしたもの	弾力あり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• プチトマト</li> <li>• ぶどう</li> <li>• さくらんぼ</li> <li>• うずらの卵</li> <li>• 球形のチーズ</li> <li>• カップゼリー</li> <li>• ソーセージ</li> <li>• こんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4カットにして小さくする。</li> <li>• カップゼリーは上向きに吸い込むため、誤って気道に入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある。</li> <li>• ソーセージは縦半分切る。</li> <li>• こんにゃくは使用しない。</li> <li>• 1cmに切った糸こんにゃくを使用。</li> </ul>
	粘着性が高い	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白玉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• つるっとしていて、噛む前に誤嚥するので注意。</li> </ul>
	固い	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あめ</li> <li>• ピーナツなどの豆類、ラムネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4歳以上になってから。</li> </ul>
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい</li> </ul>	<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>• 一口量を守って詰め込まない。</li> <li>• よく噛む。</li> </ul>	
固く噛み切りにくいもの	エビ、貝類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2歳以上になってから。</li> </ul>	
	リンゴ、イカ、肉類、生のにんじん、棒状のセロリ、水菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小さくする。</li> <li>• 水菜は1 - 1.5 cmに切る。</li> <li>• イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意。</li> </ul>	

※幼稚園給食では、こんにゃくは突きこんにゃくを使用しています。

食品の形態・特性	食材	予防・注意点
弾力があり、噛み切りにくいもの	きのこ類(えのき、しめじ、まいたけ、エリンギなど)	1 cm程度に切る
	グミ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4歳以上になってから</li> <li>・口に入れるのは1個ずつにする</li> </ul>
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい のり	・きざみのりを、かける前にもみほぐしておく
	鶏ひき肉のそぼろ煮	・豚肉との合いびき肉で使用する。または、片栗粉でとろみをつける。
	ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
	煮魚	味を染み込ませ、やわらかくしっかり煮込む

参考資料：日本小児科学会

「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」より

### ～窒息を予防するためには～

窒息を防ぐために、窒息を起こしうる「子ども側の要因」と「食品側の要因」をできるだけ減らしていくしかありません。「子ども側の要因」＋「食品側の要因」の合わさった状況を作らないようにしましょう。

### ～もしも気道に食品がつまってしまったら～

窒息の時のチョークサインは世界共通です。そして、顔色が急に悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。

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。すぐに119番そして応急処置を開始しましょう。

## 応急処置 (1歳以上の場合)

※口の奥まで無理に指を入れこまないでください

### 【腹部突き上げ法(ハイムリッチ法)】

- ① 子どもの背中側から救護者の両手を回します。
- ② みぞおちの前で両手を組みます。
- ③ 勢い良く両手を絞ってぎゅっと押します。

### 【胸部突き上げ法】

- ① 子どもの背中側から救護者の両手を回します。
- ② 一方の手をグーに握り、親指をおへその少し下に当てます。
- ③ もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げます。



### 【背部叩打法】

- ① 救護者がひざを曲げ(もしくは椅子に座り)ます。
- ② 太ももの上に子どもをうつ伏せに抱きあげます。
- ③ 子どもの背中中の肩甲骨の間のあたりを手のひらで5～6回強く叩きます。



腹部突き上げ法(ハイムリッチ法)・胸部突き上げ法・背部叩打法を組み合わせて、それぞれ各5～6回を1サイクルとして繰り返します。