



保健目標

よく噛んで上手に
飲み込みましょう

ほけんだより

第 419 号 令和 5 年 1 月 1 日 光明高倉保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。年末年始のお休みは楽しく健康に過ごせましたか？
今年はどうなるのでしょうか。今年も皆さんが心身ともに健康で穏やかに過ごせますように願っています。



よく噛むことの8つの効果



手洗いのお話

心組と幼児クラスに手洗いのお話をしました。食事の前や外から帰って来たあとは、しっかり手を洗う大切さを伝えました。「あわあわ手あらいのうた」に合わせて6つのポーズを覚えて最後に手にスタンプを押しました。スタンプが消えるまでしっかり手洗いもできました。



食品による窒息事故に気をつけましょう!!

毎年、食べ物が原因で子どもが窒息する事故が起こっています。多くの事故は大人と一緒に食事をしている中で起こっています。子どもは大人に比べ気道が細く小さな食材でも詰まりやすい特徴があります。また噛む力が弱く、丸のみしてしまう場合があります。咳をする力も弱いので詰まっても外に出しにくいのです。目を離さないだけではなくより具体的な対策が必要です。

目を離さない…だけでは



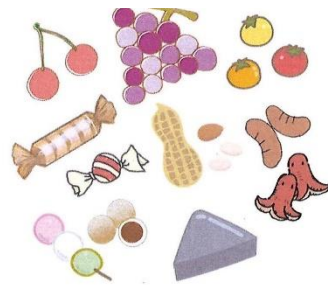
危険な大きさの目安

- ◆ トイレットペーパーの芯の大きさを通るもの
- ◆ 大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



窒息を起こしやすい危険な食品

丸いもの・つるつるとしてもの



粘着性が高く唾液を吸収するため

飲み込みづらいもの



固くて噛み切りにくいもの



窒息をしにくい食べ方を実践しましょう

- ◆ 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
- ◆ 食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない
- ◆ 年上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
- ◆ 月齢にあった離乳食や固さを知り、子どもにあった食事を提供する
- ◆ 食品は小さく切る



例) 4歳以下の子どもには、ブドウや

プチトマトは1/4以下に

