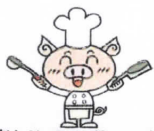


令和 7年 5月号



食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

新年度のスタートから1カ月、少しずつ園での生活にも慣れ
楽しく過ごしてくれているかな・・・。

毎年、この時期には『子どもの誤嚥・窒息事故防止』について
情報を提供させていただいています。



『誤嚥(ごえん)』と『誤飲(ごいん)』

誤嚥(ごえん)と誤飲(ごいん)。どちらも誤って飲み込んでしまうことですが、こんな違いがあります。

誤嚥(ごえん)

異物や食べ物が誤って気管内に入ること

(参考)消費者庁HP

事故報告の多い順で、もち、ミニカップゼリー、あめ玉類、パン、ごはん、果物がありますが、どんな食材でも誤嚥の危険があります。誤って空気の通り道をふさいでしまうと命にかかわる事故につながってしまいます。

窒息事故防止のために注意が必要な食品	
5歳頃までは与えない食べ物	ピーナッツなどの硬い豆、ナッツ類など
弾力性が強い食べ物	もち、こんにゃく、いか、たこ、かまぼこ、ちくわなど
水分が少なく固い食べ物	生のりんご、生のにんじん、たくあん、おせんべいなど
そのまま飲み込める大きさの食べ物	ミニトマト、丸いままのぶどう、あめ、ポップコーン、ベビー用おやつなど

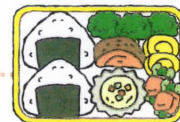
食品は小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。

子どもが誤嚥しやすい理由

- ・歯が生えそろっておらず、上手にかみ砕くことができない。
- ・歯が生えそろっていても、噛む力が十分ではない。
- ・噛んだ食材を口の中でまとめて飲み込む力が不十分。

園での給食やおやつの際も食材の種類や形態に配慮して提供しています。お弁当会の際にも、危ないな(怖いな)と判断した際にはお声かけさせていただく場合があります。

★事故防止のため、お弁当では使用されないようご協力ください
【ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、ミニカップゼリー、豆類、ナッツ類、つまようじ(ピック)など】



誤飲(ごいん)

異物を誤って飲み込んでしまうこと

(参考)国民生活センターHP

ボタン電池、硬貨、ビー玉、石、たばこ、薬などの誤飲は緊急を要し大変危険です。

子どもの誤飲(体内に入るだけで症状を引き起こすもの)

物品	症状	注意
ボタン電池 	・粘膜に触れると、たんぱく質を溶かす液体が出て、体内で化学やけどを引き起こす。 ・胃や食道の壁などを短時間で気づつけ、穴をあける。 ・鼻や耳に入れてしまった場合も危険。	・受診するまで何も飲ませない。 ・無理に吐かせない。
医薬品 	・大人向けに処方された医薬品は、子どもの体には用法容量を超えた量であり、重い中毒症を引き起こすことがある。	・無理に吐かせない。
タバコ 	・タバコの葉を食べると、ニコチンによる強い血管収縮作用により、血圧上昇や中毒をおこすなど命の危険がある。 ・吸い殻だけでなく、吸い殻をひたした水の誤飲にも注意。	・受診するまでは何も飲ませない。 (水を飲むとニコチンの吸収が早まる) ・可能なら吐かせる。
洗剤 	・洗剤に含まれる界面活性剤などにより、のどや口の中の痛み、嘔吐、腹痛などが起こる。特に、濃縮液体洗剤を水溶性のフィルムで包んだパック型の洗剤を乳幼児が誤って握りつぶしたりなめたりする事故が増えている。	・口に入った場合は、できれば水ですすぐ。 ・少量の水や牛乳を飲ませる。 ・無理に吐かせない。

最近では、誤飲事故防止のためボタン電池などを取り出せないようにネジ式にするなどの工夫もありますが、簡単に取り出せる製品もまだあります。体温計、リモコン、電卓、キッチンタイマーなど…ご家庭で使用されている製品を再度ご確認ください。危ないものは子どもの手の届かい場所に保管します。