



食育だより

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

毎年、この時期には、誤嚥・窒息から子どもを守る取り組みについて情報を提供させていただいています。園でもご家庭でも安心して食事ができる場を作っていきたいと強く願っています。



誤嚥(誤飲)による窒息事故から子どもを守り、安全な食事提供を！

子供の口の大きさは



詳しくは
政府広報オンラインをチェック！

子どもの口の大きさは、約4cm。トイレトペーパーの筒を通るサイズ(縦・横・斜め)のものであれば、誤嚥・誤飲により窒息事故を起こす可能性があると言われています。

子どもの気道は、1cm未満とされており、これより大きいものではのどをふさぎ窒息する恐れがあり、小さいものでは、その先の気管(気管支)にはまり激しいせき込みや肺炎の原因となることもあると報告されています。

誤嚥(ごえん)・・・異物や食べ物が誤って気管内にはいること
(餅、ミニカップゼリー、あめ玉の他パン、ごはん、果物でも誤嚥の報告があります)

誤飲(ごいん)・・・異物を誤って飲み込むこと
(ボタン電池、硬貨、ビー玉、石、たばこ、薬など緊急を要するものもあります)

- ◆ なんでも口に入れてしまう時期には、おもちゃのサイズにも気を付け、子どもの周りには小さなもの(トイレトペーパーの筒を通るサイズ)は置かなようにします。
- ◆ 食べ物が口に入った状態で、泣く、笑う、びっくりする状況が重なると誤嚥しやすくなります。
- ◆ 口にもものを入れる癖がある。食事中にふざけることが多い。口に食べ物を詰め込む特徴がある。食事中の姿勢が悪い、途中で寝ることがある。など子どもの特徴を理解しておくことも大切です。

3歳頃になると、奥歯が生えそろい、食べ物がある程度噛み砕けるようになります(個人差あり)。さらに、物を飲み込んだり、吐き出す力が発達するのも3歳頃と言われています。しかし噛む、飲み込む、吐き出す動きを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。消費者庁では、硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないように・・・と報告しています。

窒息事故防止のために注意が必要な食品	
この時期は与えない食べ物 (5歳頃まで)	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。

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。ご家庭での食事、弁当会の際にもご配慮いただくと嬉しいです。どんな食材でも誤嚥・窒息へ繋がる可能性はあります。子ども達の特徴も理解し安全な食事を提供できればと思っています。



参考：消費者庁、政府広報HP