

# 保健だより

2024年 令和6年 2月号(第476号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症胃腸炎なども流行する時期なので、引き続き手洗い・うがいをしっかり行い感染症を予防しましょう！



## 食品によるこどもの窒息・誤嚥事故に注意しましょう！

厚生労働省の調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下のこどもが80名死亡しています。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていると報告されています。このように食品による幼いこどもの窒息は度々起こっており、尊い命が失われています。

### ●なぜ窒息が起きるのか？

日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会「～食品による窒息、子どものためにできること～」より

口は空気と食品共通の通り道です。そのため、口の中にもものを入れる(=食べる)行為は、常に窒息の危険があります。

### ●こどもの窒息が起こりやすい理由は？

#### 理由①

#### こどもの食べる力

- ・噛み切れない
- ・飲み込めない
- ・咳で押し出せない等

#### 理由②

#### 食事の時の行動

- ・食べながらの「おしゃべり」や「遊び」
- ・何個もほおぼってしまった等

#### 窒息を起こしやすい要因となる食品の特徴と食材

- ・丸くつるっとしているもの(プチトマト、ぶどう、豆類他)
- ・粘着性が高く唾液を吸収し飲み込みづらいもの(もち、パン、焼き芋他)
- ・固く噛み切りにくいもの(りんご、イカ、肉類他)
- ・弾力があり噛み切りにくいもの(こんにゃく、きのこ他)

## 食品によるこどもの窒息事故を予防するポイント

### (1)食品の与え方

- ① 食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう！
- ② 一口の量はこどもの口に合った無理なく食べられる量にしましょう。
- ③ 硬い豆やナッツ類などは咽頭や気管に詰まると窒息の危険が高く、危険です。  
5歳以下のこどもには食べさせないでください。

(※「消費者庁 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」参照)

- ④ 年長のこどもが、乳幼児にとって危険な食品を与えないように注意しましょう。

### (2)食事中に注意すること

- ① 遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせないようにしましょう。
- ② 急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むよう促しましょう。
- ③ 食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
- ④ 食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
- ⑤ 食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

※参考：「消費者庁 子どもを事故から守る！事故防止ポータル」

### 乳幼児健診について(2月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認下さい。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962



# ほけんだより

2月号



令和6年1月31日  
識名さつき認定こども園  
看護師 大城

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

## かぜからくる急性中耳炎に注意



かぜをひいた後、気をつけたい「急性中耳炎」  
鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に  
流れ込み炎症を起こします。子供は耳管が短くて  
太いため急性中耳炎になりやすいのです。

症状⇒高熱・激しい耳の痛み・耳の違和感

（閉塞感、耳が聞こえなくなる）耳だれ等

乳幼児は自分で言えないため、機嫌が悪くなる、  
ぐずる、耳を触るなどがあります

予防⇒鼻水はこまめにふく。鼻は強くかまない  
で片方ずつやさしくかむ

繰り返しやすく滲出性中耳炎に移行しやすいので

きちんと治療を受けて直しましょう

## 目やに、目の充血が見られたら

- ・目をこすると傷がついたり、細菌やウイルスが目に入ったりしてしまいます。
- ・手は流水と石鹸でよく洗い、顔は濡れタオルやウエットティッシュで綺麗に拭きます。
- ・眼科を受診して悪化させないようにしましょう。

予防接種の  
ご案内です



小学校入学前の  
MRワクチンを受けましたか

接種回数 2回です

\* 1歳の誕生日後すぐに

\* 小学校入学前