

気をつけましょう！

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2024.3

# 食品による子どもの窒息や誤えん

食品による幼い子どもの窒息や誤えんは珍しくありません。大人が日頃食べる何気ない食品であっても、幼い子どもは食品をかみ砕く力や飲み込む力が未発達なため、思わぬ重大事故を起こすことがあります。事故予防のため、以下のことに気をつけましょう！



## 窒息や誤えんにつながりやすい食品

(参考)教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン

食品	対策
ブドウ、ミニトマト さくらんぼ、うずらの卵 こんにゃくなどつるつとしていて丸いもの	ミニトマトやブドウは4等分にカットする。 その他の食材も丸い形状のまま与えないよう、カットする。
ソーセージ	縦半分切る。 (気管(子どもで直径約1cm)をふさがないようにする。)
豆やナッツ類	5歳以下の子どもには食べさせない。
あめ、ラムネ	棒がついたものを選ぶ。 食べることに集中させるか、食べさせない。
もち、ごはん、パン類、焼き芋、のりなど	水分をとってのどをうるおしてから食べる。 安全に食べられる大きさに切って与える。 ひと口にたくさん詰め込まないようにする。 よくかんで飲み込んでいるか確認する。
えび、いか、貝類、きのこ類	かみ切りにくいので、小さく切る。
肉や魚	あんかけや煮汁を含ませる。 安全に食べられる大きさに切って与える。 ひと口にたくさん詰め込まないようにする。 よくかんで飲み込んでいるか確認する。

## 豆やナッツ類などを5歳以下の子どもに食べさせてはいけない理由

豆やナッツ類は、飲み込む準備が出来ていない時や、息を吸ったときに不意にのどに詰まることがあり大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

かみ砕くことができるようになったり、飲み込んだり吐き出したりする機能がそれぞれできるようになるのは3歳頃ですが、かみ砕き、上手に飲み下す協調運動ができるようになるのは6歳頃です。そのため、発達の途中である子どもたちは、窒息や誤えんが起こる可能性が高くなります。

## 食べる時の姿勢や行動に注意する



- ◎食べているときは姿勢をよくして、食べることに集中させるようにしましょう。  
口に物を入れた状態で、大声を出したり、遊んだり、運動をしたりするのは危険です。
- ◎食事中に不意に驚かせたり、急に怒ったりすると誤えんにつながる恐れがありますので注意しましょう。
- ◎泣いている時などに、なだめようと食べ物を与えたりしないようにしましょう。  
※食べ物は、泣き止んで落ち着いてから与えましょう。
- ◎食後、すぐに寝かせないようにしましょう。

