

子どもを誤嚥・窒息事故から、守りましょう！

口は、空気と食べ物の通り道です。そのため、口の中にもものを入れる(=食べる)ことは、常に窒息の危険があります。また、子どもは咳をする力が弱く、気管に入りそうになったものを咳で押し返すことが上手くできません。

- 市販品の対象月齢はあくまで目安です。お子さんに食べさせる前に、一度確認してから食べさせましょう。
- 丸飲みしてしまいそうな固いものは、窒息につながる可能性があるので与えないようにしましょう。



窒息につながりやすい食品

丸いもの・つるっとしたもの

ミニトマト、ぶどう、うずらの卵
球状のチーズ、ソーセージなど

4分の1に切る
ソーセージは縦半分に切る

硬くて噛み砕く必要があるもの

豆・ナッツ類など

のどに詰まりやすいので、5歳以下の子どもには、食べさせない！
小さくかみ砕いても、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎を起こすリスクがあります。

硬く噛みきりにくいもの

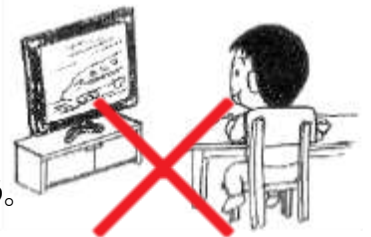
りんご・柿など

噛み切れる大きさや厚みにする

粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

ごはん・パンなど

水分を摂ってのどを潤してから食べる
一口の量を多くしない



- お子さんが食事をするときは、目を離さないようにしましょう。
- 食べることに集中させ、よく噛んで食べましょう。
- 寝転がったり、また歩きながらや、遊びながら食べるのはやめましょう。
- 泣いているときや眠りかけているときは、のどに詰まりやすいので、食べさせるのはやめましょう。
- 食事中にびっくりするようなことは、しないようにしましょう。
- 兄弟で上のお子さんが、下のお子さんに食べ物をあげてしまうことがありますので、注意しましょう。



参考引用文献

・日本小児科学会「食品による窒息 子どもを守るためにできること」
・消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」