



9月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます！



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。厳しい夏の暑さから、疲れが出でくる時期でもあります。規則正しい生活を心掛け、体調を整えて元気に過ごしましょう。

### 【食べ物による窒息事故に注意しましょう】

乳幼児は、かむ力や飲み込む力が未熟です。毎日の食事では、事故を防ぐための工夫を行い、安全に楽しく食べられる環境をつくりましょう。

#### 食材の切り方と調理の工夫

- 丸くてツルツルしたもの(ブドウ、ミニトマトなど)  
【対策】 1/4にカットする、皮をむく
- 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの(ご飯、パン、焼き芋など)  
【対策】 お茶やスープで口の中やのどを湿らせながら食べる
- かたいものやかみ切りにくいもの(リンゴ、エビ、貝類など)  
【対策】 柔らかく煮る、細かく刻む



#### 食事の環境とマナー

- 「ながら食べ」はNG！  
歩きながら・遊びながら・テレビ見ながらの食事は、喉に詰まらせる原因になります。姿勢を整え、座って食べることに集中させましょう。
- 泣いている時・笑っている時・眠くなっている時は一旦中止  
息を強く吸い込んだタイミングで食べ物が気道に入ってしまうことがあります。落ち着いてから食事を再開しましょう。眠い時は、口の中に食べ物が残っていないか必ず確認してから寝かせてあげましょう。
- 食べている時は必ず「見守り」を！  
きちんと飲み込んでから次の食べ物を口に入れているか、口の中に詰め込みすぎているかを確認しましょう。大人と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気で見守ることが大切です。



イラスト  
生成 AI で作成

きゅうきゅう  
9月9日は救急の日

こんな時どうすればよい？



救急車を呼んだ方がよいか  
迷ったら・・・

☎ #7119

つながらない時は

☎ 3212-2323

救急相談センター



夜間・休日にこどもの症状に  
どのように対処したらよいか  
迷ったら・・・

☎ #8000

月～金 18時～翌朝8時  
土・日 8時～翌朝8時

こども医療でんわ相談

119 番

・ ・ ためらわず 119 番をして救急車を呼ぶ場合 ・ ・

- ◆ 誤嚥や窒息の疑いがある場合
- ◆ 出血が多い場合

- ◆ 意識が無い場合
- ◆ 広範囲のやけどをした場合 など

