

# ほっかぽか

かわにしりつ ほいくしょ にんてい えんじょうほうし  
 ……川西市立保育所・認定こども園情報誌……



令和4年 1月 28日 44

編集・発行 川西市教育委員会事務局  
 教育推進部 教育保育課

TEL (072)740-1212(直通)

FAX (072)740-1339

め はな  
 目を離したすきに、

くち  
 お口をもぐもぐしていることありませんか!?

こいん き  
 ~誤飲に気をつけて~

子どもは、日々成長をしながら様々な姿を見せてくれますね。  
 その発達段階の中で、いろいろな物を口に入れるということが  
 あります。子どもたちを誤飲による事故から守るために、  
 子育てを応援するカンガルーママと一緒に考えてみましょう。



さいきん など こいん じこ みき こ  
 最近ニュース等で誤飲の事故をよく見聞きするけど、子どもの誤飲で  
 いちばんおお もの いやくひん つづ しょくひんるい  
 一番多い物は、たばこ、そして医薬品、続いて食品類ですって!  
 (食品類は、のど つままって ごえん ちっそく おそ  
 (食品類は、喉に詰まって誤嚥や窒息の恐れがあります。))

どうしたら防げるのかなあ...?

参考；厚生省『2018年家庭用品などに係る健康被害病院モニター報告』



「ほっかぽか」のキャラクター  
 子育てを応援するカンガルーママ

もの おきばしょ  
 物の置き場所

ヒント!

トレット・パ-の芯の中を  
 通る物は誤飲する危険が!

子どもの口の大きさは

約4cm

トレット・パ-の  
 芯の直径とほぼ同じ

直径  
 約4cm

子どもが知恵を働かせて、  
 台を使って届くことも...

そだ とくちょう こいん もの  
 育ちの特徴と誤飲をしやすい物

子どもの発達とともに、気を付ける  
 ことや誤飲をしやすい物も変わって  
 きます。どのような物に注意したら  
 よいでしょう? 次のページで一緒に  
 見ながら考えてみましょう!



子どもの手の届く範囲は  
 「台の高さ+手の届く範囲」

- 1歳児: 約90cm
- 2歳児: 約110cm
- 3歳児: 約120cm

寝返りを始める頃 5～6か月頃



自分の意思でおもちゃ等を掴むようになります。

寝返りをした先に置いてあるものに手が触れると掴んで口に入れることが...  
**レジ袋・お菓子の包み紙・ティッシュ**等に要注意!

おすわり・ずりばい・はいはいをする頃 6～8か月頃

動けるようになって、様々なことに興味を持ち、手に取ったり、なめたりすることが増えます。歯が生え始めるといろいろな所をかじることもあり、思ってもみない物が口に入っていることも...

筆記具や細かいおもちゃ(磁石等)は置きっぱなしにしないように!

発達の月齢は

あくまでも目安で

成長には個人差があります!

昨日までできなかったことが

急にできるようになる

こともあるので

油断は禁物ですね!



つかまり立ちの頃 9～11か月頃



探究心がますます旺盛になり、興味を持った物を何でも口に入れたがります。

今まで手の届かなかった場所にある**コイン**  
**たばこ・防虫剤・芳香剤・ペット用**  
**トイレの砂等**に気を付けて!

もっと大きくなると...

行動の範囲が広がり、手や指の複雑な動きができるようになってきます。

扉や引き出しを開けたり、容器の蓋を開けたりできるようになるので、**洗剤・漂白剤**  
**化粧品・薬・ボタン電池等**にも細心の注意を!

時には子ども目線で部屋の点検をしましょう!



\*もし誤飲・窒息をしてしまったら...

子どもが苦しそうな呼吸をしている時や、顔色が蒼白くなっている時は、**救急車を呼んで!**

判断が難しい時は、病院に電話をして相談すると安心ですね。病院受診の際は、現物が成分の分かる物を持参することをおすすめします。

安心して過ごすことができるように、まずは物の置き場所を見直してみましょう。

子どもが触ると危険な物や誤飲してしまう可能性のある物は、子どもから見えない所や手の届かない所に片付けましょう。子どもが自分で開けられない機能(例えばストッパーなど)を付ける等の対策も効果的です。

食品による子どもの誤嚥・窒息事故にも気を付けて！

食事やおやつの時間は子どもにとって楽しい時間ですが、咀嚼（もぐもぐ）や嚥下（ごっくん）がまだうまくできない年齢の間は、食べ物を喉に詰まらせないように注意が必要です。

楽しい食事やおやつの時間となるように  
どのようなところに気を付けたらよいか  
見てみましょう！

食べる前にお茶で  
喉を潤してから食べるとよいですよ！  
食べる時に歩く、ウトウトする、泣く等すると  
喉に詰まりやすくなるから、気を付けて！



気を付けたい食材と予防のポイント

<p><b>*丸い物、つるつるしている物*</b></p> <p>プチトマト、ブドウ、サクランボ、餡、甘栗、ウズラの卵、ひとくちチーズ、ゼリー等</p> <p>煎り豆、ピーナッツ等の豆類</p> <p>だんご、もち等</p>	<p><b>*予防のポイント*</b></p> <p>つるつるした物は、噛む前に食道ではなく気管に入ってしまうことがあります。皮を取ったり、4等分など、小さく切ると安心。</p> <p>食べるのは5歳を過ぎてから。 小さく砕いても気管に入り込む危険性があります。</p> <p>つるつる、もちもちしたものは噛み辛く、噛む前に飲み込んでしまう場合がありますので、小さく切って様子をしっかりと見守りましょう。</p>
--	--

<p><b>*飲み込みづらい物*</b></p> <p>ご飯、パン類、芋、カステラ等</p> <p>ひき肉、そばろ煮、ゆで卵、青魚等</p>	<p><b>*予防のポイント*</b></p> <p>次々と口に入れてしまわないようによく見守りましょう！</p> <p>片栗粉などで、とろみを付けたら、食べやすくなります。</p>
--	---

<p><b>*噛み切りにくい物、弾力がある物、硬すぎる物*</b></p> <p>肉類、わかめ、こんにゃく、キノコ類、野菜スティック、グミ等</p> <p>イカ、エビ、たこ、貝類</p> <p>おにぎり・海苔巻き等の海苔</p>	<p><b>*予防のポイント*</b></p> <p>1センチ以下に細かく切ったり、軟らかくしたりしましょう。 こんにゃくは糸こんにゃくなどを細かくして使うのもよいですね。</p> <p>小さく切って加熱すると更に硬くなるので、加熱後に小さく切りましょう！</p> <p>乳幼児期には、噛み切りにくいので注意が必要です。 刻み海苔は使う前にもみほぐしておきましょう。</p>
--	---



食事中は、普段食べている食品が窒息につながる可能性もあるので

**子どもをしっかり見守りましょう！**

子どもの歯の生え方や噛む力に合わせた食事の形状（柔らかさや大きさ等）や、一口量に気を付けて食べさせてあげましょう。

食べ物はゆっくりとよく噛んでから飲み込むように促し  
**安全で楽しい食事の時間になるといいですね！**



参考：政府広報オンライン「えっ？そんな小さいもので？」子供の窒息を防ぐ！、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（ごえん）事故に注意」、『子どもの事故防止ハンドブック』他  
出典：坂本昌彦：ヤフー記事「『目を離さない』では不十分 子どもを食べ物による窒息事故から防ぐためにできること」より一部改変

# もぐもぐ すくすく!



ほいくしょ・えんこ  
保育所・こども園の子どもたちが、  
だいす しょうかい  
大好きなおやつメニューを紹介しします。

## 【にんじんホットケーキ】



3～4枚分の材料



にんじんが苦手な子どもも食べやすいです。  
かぼちゃやさつまいもを入れるのもお勧め!

- ホットケーキミックス 150g
- 卵 1個
- 牛乳または水 100ml
- すりおろしたにんじん 50g  
(電子レンジか蒸し器等でやわらかくした  
かぼちゃかさつまいも50gを入れてもOK)

ボールに卵と牛乳とすりおろしたにんじん(つぶしたかぼちゃか  
さつまいも)を入れ、よく混ぜる。  
ホットケーキミックスを加え、軽く混ぜる。  
フライパンを中火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷ます。  
弱火にして、生地を高め的位置から一気に流す。  
弱火で約3分焼き、ぷつぷつと泡がでたらひっくり返し、約2分焼く。

### ～保育所・こども園のおやつレシピのご紹介～(保育所・こども園のおやつに興味を持っている方が多いので)

- 小麦粉 80g
  - ベーキングパウダー 小さじ1/2
  - スキムミルク 大さじ1弱
  - 水 大さじ3強
  - バター 12g
  - すりおろしたにんじん 50g
  - 卵 1個
  - 砂糖 大さじ3強
  - 油 大さじ1
- (小麦粉、ベーキングパウダーはあわせてふるっておく。)  
(粉ミルクでも代用可。牛乳を入れる時は、大さじ3程度入れる。)  
(スキムミルク、粉ミルクを溶かす為を使用。)  
(溶かしバターにして、生地に混ぜる。)  
(焼く時に使用)

## この指と～まれ!



ほいくしょ・えんこ  
保育所・こども園で人気のあそびや絵本の  
しょうかい  
紹介コーナー。今回は「布あそび」の紹介です。

《おおかせこい》今回は身近にある物でできる人気のあそびを紹介します。  
おとなのゆったりした歌・心地よい風・布の感触などが、子どもたちのいろいろな感覚を刺激してくれます。



うえからしたから  
おおかせ こい  
こい こい こい



うえからしたから おおかせこい こいこいこい

布を赤ちゃんや子どもの顔の前や頭の上で揺らします。

顔が透けて見えるくらいの薄くて軽い布がおすすめですが、タオルケットやハンカチ、スカーフなどでもOK!

持つ人が二人いたら大きな布で、ダイナミックに遊ぶこともできます。