

2月に入り、暦の上では春を迎えました。今年の冬は暖冬ではありますが、まだまだ冷え込む日も多く、体調管理が大切です。うがい、手洗いと規則正しい生活を心掛け、元気に春を迎えましょう。

## 節分は窒息・誤嚥に注意!!!

2月3日は節分です。節分の豆まきで用いられることの多い煎り大豆など、硬い豆やナッツ類は奥歯が生えそろわず、噛み砕く力やのみこむ力が十分ではない子どもには喉や気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりする危険があります。消費者庁からはこれまでの「3歳以下」から「硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで」と発表されています。

窒息や誤嚥は豆やナッツ以外にも様々な食品で起こります。丸くてツルっとしたもの、粘着性が高く飲み込みづらいもの、噛み切りにくいものなどは特に注意が必要です。

また、物を口に入れたままで走ったり、食べている最中に笑ったり、声を出したりすると、不意に飲み込んでしまうことがあります。食べている時は姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。泣いている時に食べ物を与えることもやめましょう。



## 恵方巻にも気を付けて!

節分に恵方巻（巻きずし）を食べるご家庭も多いと思いますが海苔も噛み切りにくい食品の一つです。小さく切るなどの工夫をしましょう。また、ご家庭で巻きずしを作る、手巻きずしをする、などの際には一工夫!

海苔をおろし金などに押し当てることで、海苔に小さな穴が開き、“切り取り線”の役割を果たしてくれるので、噛み切りやすくなります。一度試してみてくださいね。



## 窒息?! どう対処する?

突然声が出なくなった、首をおさえ苦しそうにしている、唇が紫色になった、などの場合は窒息を疑います。

1歳未満の乳児には「胸部突き上げ法」と「背部叩打法」を数回ずつ交互に行いましょう。意識がない場合、心肺蘇生（CPR）を行いながら119番通報し、救急車を呼びます。

意識がある1歳以上の幼児には「腹部突き上げ法」を行います。意識がない場合、心肺蘇生（CPR）を行いながら119番通報し、救急車を呼びます。

### 1歳未満の乳児

#### 胸部突き上げ法



片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう。

#### 背部叩打法



片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。

### 1歳以上の幼児

#### 腹部突き上げ法



背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手を腹部を上方へ圧迫しましょう。