



日を追うごとに、寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになりました。

12月はクリスマスや冬休み・年末年始に向けて、子どもたちが楽しみにしている行事が続きます。

体調を崩さず、元気に過ごせるよう、こまめな手洗いやうがい・マスクの着用、水分補給を心がけましょう。

あかのだべもの

【血や肉になる】  
鶏肉、豚肉、牛肉  
魚、牛乳、卵、  
みそ、チーズなど

きいろのだべもの

【熱や力になる】  
ごはん、パン、うどん  
そば、じゃがいも、  
さとう、油など

みどりのだべもの

【体の調子を整える】  
キャベツ、たまねぎ  
ホウレン草、人参、  
みかん、りんごなど

怖い！ 子どもの窒息事故！  
～子どもを守るためにできること～

子どもは喉が狭く、飲み込んだり、吐き出す力が弱いの  
で口に入れた物を喉に詰まらせる危険性が高いです。過去  
に幼児が直径約3cmのぶどうを喉に詰まらせて、死亡する  
という悲しい事故も報告されています。

子どもの口の大きさは3歳児で直径約4cm（トイレッ  
トペーパーの芯とほぼ同じ大きさ）です。口に入れた食べ物  
をよく噛まずに飲み込むと、窒息の危険性が高まります。  
特に球形の物は、直径6～20mmで窒息のリスクが高まるの  
で、おもちゃなど、直径4cm未満の物は子どもの周りに置  
かず、豆やナッツ類は避け、ぶどうやミニトマトは4つに  
切って食べる、口に食べ物を入れ過ぎない、子どもから目  
を離さないなどの配慮が必要です。また、喉の詰まりを防  
止するため、水分を摂って喉を潤してから食べるようにし  
ましょう。

また、強力な磁石であるマグネットボールの誤飲にも注  
意しましょう。約1cm以下とサイズが小さいので、誤飲す  
る可能性が高いです。複数の磁石や磁石と金属の誤飲は、  
消化管に穴があく危険性があります。誤飲した可能性がある  
場合は直ちに医療機関を受診しましょう。

窒息の原因になりやすい食べ物

ナッツ類、豆、ぶどう、ミニトマト、飴玉、カップゼリー  
マシュマロ、キャンディーチーズ、餅、ウインナー、ハ  
ンバーグなど

子どもが喉に詰ませたときの応急処置

(参照：政府広報オンライン)

多くの場合、窒息が起こってから、3～4分で顔が青紫  
色になり、5～6分で呼吸が止まり、意識を失います。そ  
して、心臓が止まり、大脳に障害が起こり、さらに15分を  
過ぎると脳死状態になります。

①背中を叩く（背部叩打法）

片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしゃっ  
り支えながら、もう一方の手のひらの付け根で乳児の背  
中をしっかりと叩く。（5、6回1セット）

②胸部を圧迫する（胸部突き上げ法）

乳児を仰向けにし、片手で乳児の体を支えながら手のひ  
らで後頭部をしっかりと押さえ、心肺蘇生法と同じやり  
方で胸部を圧迫する。（5、6回を1セット）

※乳児の様子を見ながら、①と②の対処法を交互に繰  
り返します。体位を変えることで、喉に詰まったも  
のが出やすくなります。

③腹部突き上げ法（ハイムリック法） 1歳児以上の場合

背後から両腕を回して、片方の手を握り拳にし、子ども  
のみぞおちの下にあてます。もう片方の手をその上にあ  
てて、両手で腹部を上から圧迫することを繰り返します。

※大切な命を守るために、ご家庭でも事故  
を未然に防ぐためのポイントと、万一、  
窒息事故が起こったときの応急処置を覚  
えておきましょう。

救命の講習会に参加したり、動画を見る  
などして、いざというときに落ち着いて  
対処できるようにすることも大切です。

★簡単おやつレシピの紹介★  
～クリスマスツリー～

～材料（幼児4人分）～

- |        |                          |   |
|--------|--------------------------|---|
| さつまいも  | 150g（皮を除いた重さ）            | A |
| 抹茶パウダー | 適量                       |   |
| バター    | 15g                      |   |
| 牛乳     | 大さじ2                     |   |
| 砂糖     | 15g                      |   |
| ビスケット  | 4枚                       |   |
| 飾り付け   | カラーチョコ、カラーシュガー<br>アラザンなど |   |



～作り方～

- ①皮をむいたさつまいもをひと口大に切り、10分程水  
にさらす。水気を切り、ラップをかけて電子レンジ  
で柔らかくなるまで加熱する。
- ②①をマッシャーやフォークなどでつぶす。
- ③鍋にAを入れ、火にかけよく混ぜる。
- ④②に③を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④を4等分にして円錐形のツリーになるよう、ビス  
ケットの上に乗せる。お好みの材料で飾り付ける。

★さつまいもは、水にさらすとアクが抜けるので、変色  
を防ぐことができます。

★さつまいもの甘さや固さによって、牛乳と砂糖の量を  
調節してください。水分が多いペーストになった場合  
は、火にかけて水分を飛ばして適度な固さに調節して  
ください。

★抹茶は、大手子ども用品店の離乳食コーナーなどにあ  
るホウレン草パウダーでも代用できます。

★クッキングをしました★

11月16日(水)に、ゆり・ばら・ほしくみの子どもたち  
がいもほりで収穫したさつまいもを使ったおやつ『栗も  
どき』のクッキングをしました。  
ビニール袋に蒸したさつまいもを入れて潰し、こしあん  
と混ぜ、栗の形に成形し、下部分にごまを付けました。  
「見て！ 栗できた！」と笑顔で話してい  
ました。自分で作った栗もどきを嬉しそう  
に食べていました。

