

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和6年10月
特別号
作成：嘉麻市内
学校栄養士

ちっそくじ こはっせいじ たいおう 窒息事故発生時の対応のポイント



①どんな状況でも、**直ちに119番通報(救急搬送要請)**を行うこと!

ちっそくじ こぼうし 「窒息事故防止」についての けんしゅう おこな 研修を行いました!



今年の2月に、小学1年生の児童が給食時間にうすら卵をのどに詰まらせ、死亡するという痛ましい事故が起きました。どうすれば窒息事故を防ぐことができるのか、対策を学ぶため、嘉麻市の給食関係職員を対象に窒息事故防止についての研修を行いました。嘉麻市では、今月の給食で「うすら卵」を使用した料理を提供する予定にしています。うすら卵に関わらず、何が原因で事故が起こるかわかりません。そのため、今回の研修を活かし、危機意識を持って給食指導を行っていきたいと思います。

窒息事故の最悪な状況は、「死」です。救急搬送が遅くなると、脳に酸素が回らない状態が続き、「死」の確率が上がります。救急車を待っている間に状態が良くなれば、救急搬送をキャンセルすることができます。1、2分の遅れで命を救えなくなります。**迷わず「119番通報」してください。**



②救急車が到着するまでは、「**背部叩打法** + **心臓マッサージ**」を行います。

のどの奥に食べ物が見える時は、背中を叩くことで、詰まらせている物を取り出すことができます。詰まっている食べ物が見えず、取り出すことが困難な場合は、救急車が到着するまで、**心臓マッサージ**をし続けてください。

ちっそくじ こぼうし 窒息事故防止のポイント



1 窒息のリスクを認識する

「食事をする」という行為の全てに窒息のリスクがあります。うすら卵が特別に危険な食品というわけではありません。どの食べ物でも、常に窒息のリスクがあることを認識し、意識して喫食の様子を観察する必要があります。

2 窒息が見られたときに、対応の仕方を想定しておく

窒息の状況によって対応の仕方が変わってきます。最悪な状況を回避するために、どのような対応をとるべきか判断できるように知識を身につけ、対応の仕方を想定しておくことが大切です。

研修の様子



【背部叩打法のやり方】

子どもをうつぶせにし、立てた膝の上に乗せます。この時、太ももが子どものみぞおちを圧迫するような姿勢にします。この状態で子どもの背中が真ん中を平手で何度も連続して叩きます。立て膝の姿勢が難しければ、子どもを机にうつぶせに乗せて、背中を叩いてもいいです。

みぜんぼうし しょくじちゅう 未然防止のために、食事中にできること



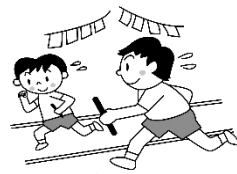
- ① 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- ② 口に入れたまま会話をしない。
- ③ 最後まで座って食べる。

この3点をご家庭でもご指導お願いいたします。

給食でうすら卵を出しますが、恐怖心を持たれているおさんがいらっしゃるかもしれません。無理して食べる必要はありませんので、担任等へご相談ください。

10月食育だより

いよいよ運動会の練習が始まります。しっかり運動するためにも食事がとても大切です。体調万全で過ごしましょう！



じょうず すいぶん ほきゅう 上手に水分を補給しよう！

まだまだ暑さがつづきます。熱中症にならないように気をつけましょう。体の中の水分が少なくなれば、いつでも、誰でも、どこでも、熱中症になります。

体重の約60%が水分です。

からだ なか みず 体の中の水のはたらき

- 消化・吸収もまずは水に溶けることから始まります。
- 寒いところでも、体温を保ちます。体温が高くなると汗を出し、体温を下げます。



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

体調が悪くなったら、先生やまわりの人に伝えましょう。

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防する

すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。

のどがかわく前に



いつ飲む？

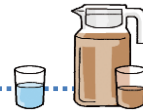


なにを飲む？

飲む量は？

うんどうまえ
運動前

普段は、水や麦茶で水分補給をします。運動をする30分前は、250~500mL（夏500mL、冬200mL）が目安です。食事をきちんととり、食事から水分をとることも大切です。



うんどうちゅう
運動中

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用してもよいですね。200mL くらいの水分を1時間に2~4回飲むことがすすめられています。飲みすぎに注意しましょう。



うんどうご
運動後

運動して1時間たったくらいに、色がうすくてたくさんのおしっこが出るくらい、失われた水分の1.5倍の水分をとりましょう。

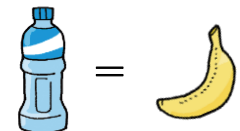


の飲んでも飲んでものどがかわく

すぐお腹いっぱいになって食事がすすまない

こんな時はスポーツドリンクの飲みすぎかもしれません。

スポーツドリンク1本（500mL）の食塩相当量はおよそ0.5gです。スポーツドリンク1本のエネルギー（カロリー）はバナナ1本とほぼ同じです。また血液中に取りこまれた糖分によって、脳はにせの満腹感を覚え、肝心の食事のときに食欲がわかなくなります。飲みすぎに注意しましょう。



すいぶんほきゅう
水分補給のほかにも、つぎのことに気をつけて元気にすごしましょう。

えいよう
栄養のバランスがよい食事をとる



しっかり睡眠をとる

