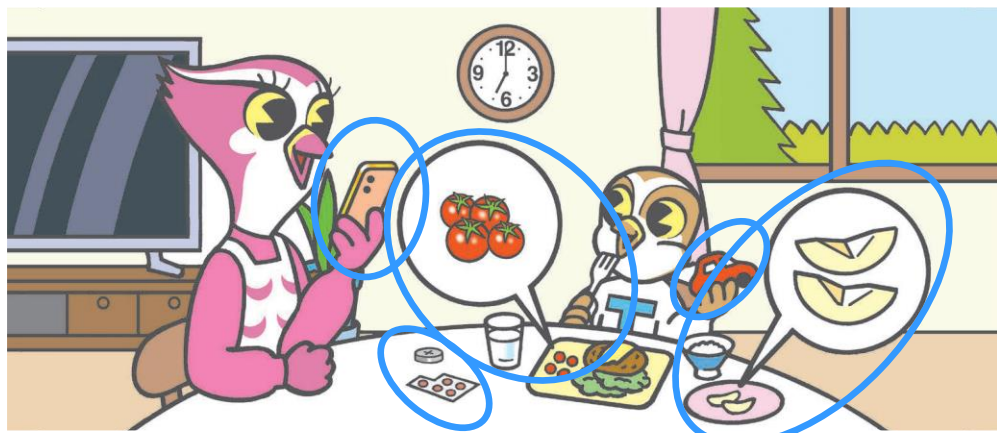


監修

山中龍宏 緑園こどもクリニック 院長



答え①：ミニトマト：【誤】切られていない 【正】1/4くらいのサイズに切られている

ブドウやミニトマトなどの丸くて表面がツルツとしている食品は、そのまま口に入れると窒息を引き起こす恐れがあります。お子さん（特に4歳以下）に出すときは、1/4くらいのサイズに切るようにしましょう。また、よく噛んで食べさせることも意識できるとよいですね。

答え②：リンゴ：【誤】少し大きめに切られている 【正】薄めに切られている

リンゴなどの硬いもの、イカなどの噛みきりにくいものも窒息を引き起こす恐れがあるため、注意が必要です。リンゴをお子さんに出すときは、年齢や月齢に合わせて薄切りにするかすりおろす、加熱するなどの対策をしましょう。

答え③：ママの様子：【誤】スマホを見ている 【正】付き添い、見守っている

お子さんの誤飲・誤嚥を防ぐためには、保護者がそばで付き添いながら様子を見てあげることが大切です。お子さんが食事に集中してくれているときは、スマホやテレビに目がいったり他の家事をする時間にあてたりと、つついり別のことに注意を向けてしまいがちですが、食事を一緒に楽しむという意味でもそばにいて見守ってあげるように心がけましょう。



答え③

答え④

答え⑤

答え④：食事のテーブルの様子：【誤】ボタン電池や医薬品が乗っている 【正】食事に関係なく、かつトイレットペーパーの芯の直径（約4cm）以下のものを置いていない

ボタン電池、医薬品、タバコなどをお子さんの手が届くところに置いていませんか？トイレットペーパーの芯の直径（約4cm）以下の大きさのものは、お子さんの口に入り、誤飲の恐れがあります。お子さんの手の届かないところにしましょう。

答え⑤：タカちゃんの様子：【誤】食事をしながらおもちゃで遊んでいる 【正】他のことをせずに食事をしている

お子さんの性格や年齢によって、食事に集中せず、椅子から降りたり遊んでしまったりすることはよくあることです。ただ、食事をしながら遊んだり走ったりすると、誤飲・誤嚥につながる恐れがあります。食事のときにはおもちゃやゲーム機などはしまい、食べることに集中できる環境を作りましょう。食べ始めの「いただきます」と終わりの「ごちそうさまでした」で食事のメリハリをつけられるとよいですね。