

にっこにっこ

令和6年11月号
東京都立八王子盲学校
校長 田島 由紀子
(文責：阿部 史歩)

いよいよ冬が近づき、朝は布団から出るのもつらい季節になってきました。日中は比較的過ごしやすい日もあり、少し寒い中ではありますが、本校の幼稚部は少し遠くの公園まで毎週散歩に出掛けています。上着で体温調節をしながら、体を動かし、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

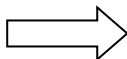
11月の学習会の内容

11月の学習会は「食事と健康について学ぼう」ということで本校の栄養士に話をしていたと予定でした。今回は参加者がいなかったので、学習会で話して頂く予定だった内容を簡潔に掲載したいと思います。

「食べ物による窒息に注意しよう」～食品による窒息の予防法～

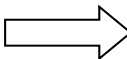
窒息の危険因子となる食品の特徴を知り、対策をしましょう。

- ① 丸く、平滑なもの (さくらんぼ、ぶどう、ミニトマト、うずら卵など)



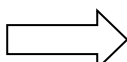
切り込みを入れる
吸い込みながら食べない
1/4サイズにカットする など

- ② 粘着性の高いもの (パン、餅など)



水分をとりながら食べる
小さくちぎって食べる など

- ③ 硬くて噛みにくいもの (りんご、いか、硬い野菜など)



すりつぶす
小さくカットする など

窒息を予防するために、食品を一手間加え、工夫して安全に食事を楽しみましょう。

[出典]「食品による窒息 子どもを守るためにできること」より

(公社) 日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会作成

今後の予定

- 12月 5日 (木) 個別相談 ※既に予約が入っています。
- 12月12日 (木) グループ活動「手遊び・歌遊びをしよう」
- 1月16日 (木) 学習会「点字と歩行について学ぼう」 講師：工藤教諭

<連絡先>

東京都立八王子盲学校育児相談担当宛て
電話：042(623)3278