

# ほけんだより 第14号



佐世保市立鹿町中学校  
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

今年度も残り少なくなってきました。3年生は、もうすぐ卒業を迎えます。しっかりと体調を整えて、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。最近、花粉症の症状を訴える人が増えてきています。感染症対策、花粉症対策を引き続き行い、元気に過ごしてほしいものです。



## しっかり噛んで食べていますか??

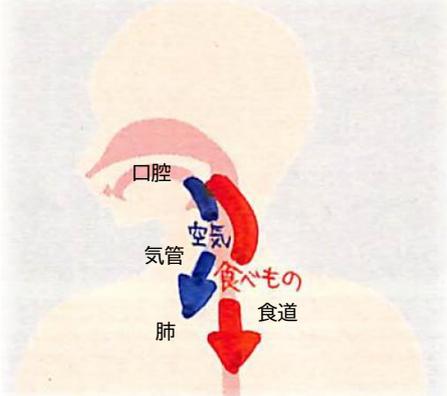
⚠️ 食べる行為には、常に窒息(ちっそく)の危険がともないます!!

みなさんは、食べ物を食べる時、しっかり噛んで食べていますか? 食べる時にしっかり噛むことは、消化を助ける、脳の働きを良くする、むし歯を防ぐ、肥満を防ぐなど様々な効果があります。また、しっかり噛むことは、窒息(ちっそく)を防ぐことにもつながります。

全国では、食品による窒息で命を失われる事例が度々発生しています。食事をするときは、自分の健康そして命を守るため、日頃からしっかり噛むことを意識しましょう。3回の食事のうち2回は家での食事です。ご家庭でも、食事のマナーなどを含めた食育へのご協力をお願いいたします。



## ★窒息(ちっそく)とは…



窒息とは、空気の通り道である気道がふさがれることです。肺に新鮮な空気を送り込むことができなくなり、極めて短時間のうちに命に危険が及びます。なかでも、「食品」が原因の窒息は、珍しくありません。口は、空気と食品の2つの入り口となっており、のどの部分で気道(空気の通り道)と食道(食べ物の通り道)に分かれます。そのため、食べる時には、常に窒息の危険がともないます。

🍴 よくかんで食べよう 🍴

## ★窒息につながらないためには…

### 食べる時間の確保と落ち着いた食事環境を!

- 落ち着いて給食を食べられるよう、十分な給食時間を確保しましょう。そのためには、給食当番は授業が終わったらずぐに給食準備にとりかかりましょう。当番でない人も、授業後はすぐ手を洗い、マスクをつけて配膳に協力しましょう。
- 食事中は落ち着いた環境で、安全に食べられるようにしましょう。

### よく噛んで食べる習慣を!

- 食べ物は十分に噛んでから飲み込む。
- 大きな食材は、はしやスプーンなどで小さく切ってから食べる。
- パンはちぎって食べ、ちぎったパンを小さく丸めない。
- かみ切りにくい食材や丸のみしやすい食材は、特に注意して食べる。
- 水分をとって、のどを潤してから食べる。
- 一口にたくさん詰め込まない。
- 口の中に食べ物があるときはしゃべらない。
- きちんと正しい姿勢で座って食べる。

# ★窒息が起こりやすい食べものとは…



窒息が起こりやすい食べ物には、表面の滑らかさ、粘着性、弾力性、固さ、噛み切りにくさ、大きさ、形状などの要因があります。

## 窒息を起こしやすい危険な食品

丸いもの・つるっとしているもの 粘着性が高く唾液を吸収するため  
飲み込みづらいもの



ブドウ、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球形の個装チーズ、うずらの卵、ソーセージ、こんにゃく、白玉団子、あめ、ラムネなど



餅、ごはんやパン類

固くて噛み切りにくいもの



リンゴ、生のにんじん、野菜、イカなど

<厚生労働省「人口動態調査」に基づく子ども(14歳以下)の窒息死事故の原因となった食品と発生件数>

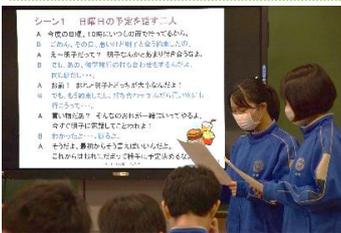
- ◎菓子類(マシュマロ、ゼリー、団子など) 11件
  - ◎果実類(りんご、ぶどうなど) 5件
  - ◎パン類(ホットドッグ、菓子パンなど) 4件
  - ◎肉類(焼肉、唐揚げなど) 3件
  - ◎その他の食品(もち、寿司、チーズ、そうめんなど) 8件
  - ◎原因となる食品不明 72件
- ※参考:消費者庁「食品による子供の窒息事故に御注意ください!」

※参考:日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」2023年11月改訂 ver.2



## お互いを尊重し、思いやりのある言葉をかけよう!

2月21日(水)、2年生を対象にデートDV防止出前授業を行いました。講師は、国際ソロプチミスト佐世保-パール(後援:男女共同参画推進センター「スピーカ」)DV講師の金子紀子さんです。生徒たちは、お互いの存在を尊重することの大切さについて学ぶことができました。またワークシートやロールプレイによって、対等な関係を築くことの大切さを強く認識することができました。学んだことを生かし、これからの生活において、アイメッセージ(自分の気持ちを伝える話し方)を用いて、交際相手に限らず、家族や周りの人へ思いやりを持った関わりができることと思います。



いやなことはNO  
と言っている。



保体部の生徒のみなさんも頑張りました! 🌟

つらい、苦しい、と感じることは暴力です。



相手を大切にすることは、相手の心も体も未来も大切にすること。

NOと言える対等な関係をつくるのが大事です。