

先生だから、気づけることも！

食べない子の様子を確認しよう！



子どもは「食べることが苦痛になっている」ときに、それを言葉では説明せずに（できずに）無意識で表情や言動で訴えていることがあります。それを知らないと「わがままな行動」や「よくあること」と見過ごしてしまうこともありますので、給食の時にあまり食が進まない子に対して、以下のような SOS サインが出ていないかをチェックしてみましょう。

SOS サイン・チェックリスト

- | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 吐き出す | <input type="checkbox"/> 口に溜め込む（ずっとモグモグ） | |
| <input type="checkbox"/> 泣き出す | <input type="checkbox"/> 水をよく飲む | <input type="checkbox"/> ゲップをする |
| <input type="checkbox"/> 口数が減る | <input type="checkbox"/> オナラをする | <input type="checkbox"/> 無表情になる |

食べることに對する不安や緊張感が高いと嚥下機能が低下し、ずっともぐもぐして口に溜め込む様子や水を飲む回数が増えることがあります。またいつもよりも空気を吸い込む量が多くなり、ゲップ・オナラなどを多くすることがあります。

以上のものは、分かりやすいものもあれば、知っていないと SOS のサインと理解できないものもあるでしょう。いつも給食の様子を観察している先生だからこそ、気づけることも多くあります。

「食べられない」と言える環境作りの大切さ

他にも、給食時間が近づくと体調不良を訴えたり、苦手な食べ物を床に落とすということもあります。このようなものも含めて「SOS のサイン」は「苦手な食べ物があっても言いだしにくい環境にある」とか「食べられない」と言ったら怒られてしまう環境にある」場合に出やすいです。「食べられない」と子どもが素直に言えることは、安心できる給食時間の証なのです。

