

Health

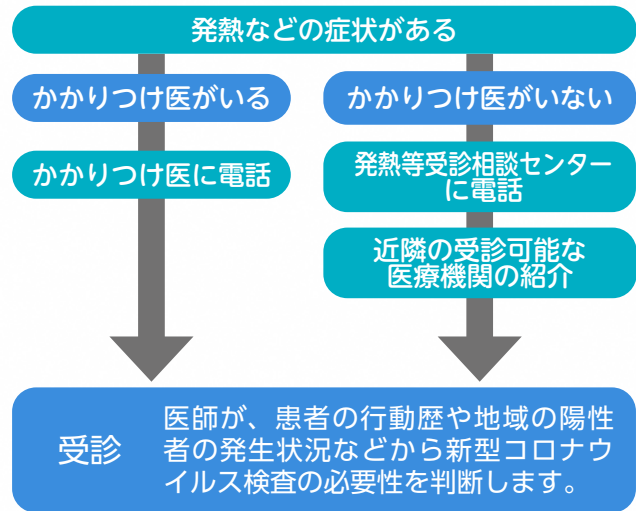
健康に役立つ情報

インフルエンザの流行時期となりました。これから発熱患者などの増加が想定されますが、インフルエンザと新型コロナウイルスは感染時の症状が似ているため、診察の際に判別が困難になるという問題があります。発熱などの症状が生じた場合に直接医療機関を受診すると感染を拡大させる恐れがあります。そのため、受診の前にはかかりつけ医など身近な医療機関に電話で診療状況を確認するようにしましょう。かかりつけ医がいない人は「発熱等受診相談センター」に電話し、地域の受診可能な医療機関を案内してもらいましょう。引き続き、手洗いやマスクの着用、人との距離を保つなど、感染予防対策をお願いします。

◆**発熱等受診相談センター**（土日含め24時間受付）
☎050(5371)0561
（これまでの帰国者・接触者相談センターと同じ）

熱が出たら、電話してから受診を

受診までの流れ



照 会 健康づくり課 ☎0537⁰⁵1123

Child

子育て応援

4歳までは4つに切って

～窒息の危険から子どもを守ろう～



資料：NPO 法人 SAFE KIDS JAPAN

ミニトマトやブドウのように、表面が丸くてツルツルしたものは、喉の奥にスルッとハマり、呼吸困難に陥ることがあります。消防庁や救命救急センターは窒息死の7～10%が果物によるものと報告しています。また、日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会は、窒息死事故の8割が4歳以下の子どもに起きていると発表しています。乳幼児は歯でかみ切ったり、奥歯ですりつぶしたりする能力が未熟なため、吸い込んで食べることができる物に注意を払いましょう。

① 4歳までは4つに切ろう！

4歳以下の子どもにミニトマトや大粒のブドウを食べさせるときは、「縦」に4つに切ってあげましょう。

② 座らせて食事に集中できる環境をつくらう！

食事中は遊んだり歩いたりさせず、座って食事に

に集中できるようにしましょう。食事中の会話や早食いにも注意が必要です。上のお子さんがある場合、急に大声を出したり、驚かせたりすることがあるかもしれません。食事中に驚かせると、泣いて飲み込んでしまう危険があります。

③ 食べる機能の発達に合わせた食品を選ぼう！

かむ力や飲み込む力などの発達には個人差があります。「5歳になれば大丈夫」「小学生になれば窒息しない」というわけではありません。年齢ではなく、子どもの食べる機能の発達に合わせて食品を選びましょう。

5歳頃までは、ピーナッツなどの豆類を食べさせないで！

豆の小さな破片は、気管の中でふくらみ、気管をふさいでしまうことがあります。気管の奥で炎症が起きたり、細菌感染の恐れも生じるため注意が必要です。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁰⁵6666