

Child

子育て応援

子どもの窒息事故

ミニトマト、うずらの卵、ブドウ、団子などは、一口大で弾力があって噛み切りにくいため、丸飲みしやすい食べ物です。細く切ったり、小さく切ったりすることで事故を防ぐことができます。丸飲みしやすい大きさは3.9センチ以下ですがトイレトペーパーの芯（直径3センチ）を目安にしてみてください。

また、小さい子の舌は奥の方から発達するので食べ物を奥へ奥へと押し込んでしまいがちです。パンは柔らかい食べ物ですが、水分を含むものの内側に張り付きやすいので注意が必要となります。哺乳瓶やストローを長い期間使いすぎると口の機能がおっぱいを飲んでいるときにもどってしまうので、コップを使って飲むことはとても大切なことになります。

1～2歳は奥歯が生え始めたばかりで充分噛むことができません。3歳以上でも噛み方や噛む力に個人差があります。大人と一緒に食べて正しい食習慣を伝えていくことが事故予防にもなります。

食事の時の決まりごとは「座って食べる」「よくかんで食べる」「食べ物を口に入れたまましゃべらない」「食事の時はテレビを消す」「食べているときはびっくりさせない」などありますが、毎回、毎日、繰り返し躡けられて身についてくるものです。



照会 国保健康課 0537(05)1171

Health

健康に役立つ情報

熱中症を防ぐために 熱中症の発生は7月～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

1. こまめな水分補給をしましょう

- のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給をしましょう。
- 汗をかいたときは適度な塩分を取りましょう。

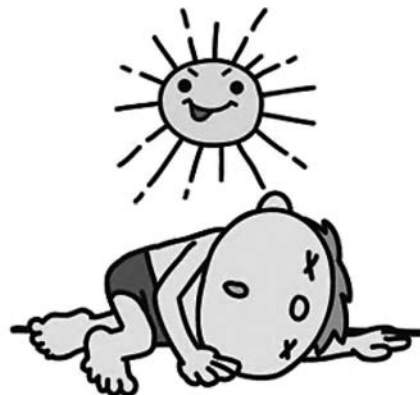
2. 部屋を涼しくしよう

- 扇風機やエアコンを使いましょう。
- こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などをして涼しい環境づくりを工夫しましょう。

3. 暑さから身を守りましょう

- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用を身に付けましょう。
- 保冷剤、水、冷たいタオルなどにより体を冷却しましょう。
- 日傘や帽子を着用しましょう。

- 日陰を利用しこまめな休憩をとりましょう。
- 通気性が良く、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。
- 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。



照会 国保健康課 0537(05)1171