

生活リズムの見直し



夏の間眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる。(朝食は必ず食べましょう)
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとする。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。

子どもの事故を防ぐために！

日々成長していく子どもたち。楽しみだけど、目が離せなくて心配です。子どもの思わぬ行動は、大きな事故につながってしまうことも・・・**子どもの死亡原因第一位は不慮の事故となっています。**少しの気配りで防ぐことができる事故、お家の中にも危険なものがたくさんあります。確認してみましょう。

誤飲

誤飲の中で一番多いのは医薬品、続いてタバコ、プラスチック製品、おもちゃです。赤ちゃんは生後5カ月を過ぎると手にしたものは何でも口に持っていくます。

防止するには…

- ・医薬品は厳重に保管・管理する。
- ・子どもの手に届く場所に危険なものをおかない。
- ・ジュースの缶などを吸い殻入れがわりに使わない。
- ・おもちゃを口に持っていないように子どもに教える。

溺水

小さな子どもはお風呂、バケツ、ビニールプール、洗濯機などでもおぼれます。溺水は死亡率が高いだけでなく、救命できても脳に重い後遺症が残りやすいです。

防止するには…

- ・残し湯の習慣をなくす。
- ・浴室の入り口にカギをかけるなど子どもが入れないようにする。
- ・子どもだけで風呂場で遊ばせない。

やけど

子どもが7カ月～2歳まではやけどをする最も危険な時期です。つかまり立ちができるようになると、背伸びをしてテーブルの上のものに手を伸ばし頭から熱湯をかぶったりします。ストーブやアイロンに触れたり、炊飯器や加湿器の蒸気に触れたり、ポットをおしてしまい足に熱湯をかけたり…と危険がいっぱいです。

防止するには…

- ・熱い物は食卓の端にはおかない・テーブルクロスを使わない。
- ・アイロンは冷めるまで手の届かない所におく。

など、やけどは予防できるものが多いです。子どもの目線に立って見てみましょう。

子どもの年齢が低いあいだは、大人の安全管理が大切ですが、1歳前後から少しずつ、子どもに何が危険なのか、どのように危険なのか具体的に教え、どうやったら安全に行動できるかを覚えさせることが必要です。子どもの発達段階に応じて環境を整えたり、教育をし、安全に過ごせるようにしていきましょう。

