

ゆめ・ぽけっと ほけんだより

R8 年 9 月号

まだまだ暑い日が続いています。元気いっぱい過ごした子どもたちは夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。また、9月9日は「**救急の日**」です。小さな子どもは何が危険かを予測することができません。大人が安全な環境を整えましょう。

窒息の事故を防ぎましょう

0歳～4歳の「不慮の事故」による死亡のうち、窒息は常に上位を占めています。1歳未満の乳児では、睡眠中や授乳中の窒息が多く、1歳以降になると食べ物やおもちゃなどの異物による窒息が多くなります。食事中、睡眠中、遊んでいる時の注意点を覚えておきましょう。

食事中

小さく切って食べさせていますか

3歳頃に乳歯が完成し、噛み切ったりすりつぶしたりすることができるようになりますが、その力は大人と比べて弱く、丸飲みしてしまう可能性があります。噛む力、飲み込む力に合わせて大きさを調節しましょう。

よく噛むように声をかけていますか

食べ物を一度にたくさん食べることや早食いも窒息のリスクを高めるため注意しましょう。

食事をする環境を整えていますか

食事中に走り回ったり、別のことに気を取られたりしやすいことも4歳未満の子どもでは窒息のリスクになります。椅子にしっかりと腰掛け、背もたれのある安定した椅子を使用し、歩きながら食べさせないようにしましょう。また、食事中はテレビや動画視聴を控えて食事に集中できるように環境を整えましょう。

遊ぶとき

直径4cm以下の物は落ちていませんか

3歳の子どもの口の大きさは約4cmになります。赤ちゃんは手にしたものは何でも口にに入れて確認します。3歳くらいになって、食べ物以外のものを口に入れないだろうと思っても、好奇心から口にに入れて遊んだりすることがあります。直径4cm以下の小さな物は子どもの手の届かないところに保管しましょう。

睡眠中

寝具がやわらかすぎないか

顔がマットに沈み、呼吸ができなくなります。

ベッドの周辺にすきまがないか

顔がはさまる危険があります。

スペースは十分あるか

布団やクッション、人形などが顔にかぶさって窒息することもあります。寝具以外のものは周りに置かないように注意しましょう。

確認

9月1日は自然災害に備えることの大切さを考える日「**防災の日**」です。

9月は台風シーズンでもあります。自然災害に備えて、防災グッズや備蓄品を見直し、避難場所も確認しておきましょう。