



今年度もあと少しとなりました。この一年間大きなケガや病気もなく過ごせたでしょうか。今月は「こどもの事故」について気をつけていただきたいことのお話です。



こどもの事故について

乳幼児期の子どもは、大人と同じ環境で過ごしていますが子どもの身体・運動能力は大人と大きく異なります。大人にとって快適な環境でも、子どもにとっては**身の回りのものが事故の危険原因**となることがあります。子どもは発達が早く、**昨日できなかったことが急に出来るようになる**ことから対応が遅れがちになってしまいます。

0・1・2歳児の事故は12歳以下の事故の中で半数を占め、更に1歳児の事故に限ると0~2歳児の4割を超えています。事故の傾向としては「転落」「転倒」「**誤飲・誤嚥**」が多く、発達との関係が見られます。

※ **誤飲**（食べ物以外のものを誤って飲み込んでしまうこと）

※ **誤嚥**（通常なら食道へと送られるはずの食べ物や唾液などが誤って気管に入ってしまう状態）

※事故にあいやすい子どもの本来的な特性

① 体が小さい。

- ・喉が細いため誤飲による窒息を起こしやすい。
- ・身長が低く視界が限られ事故にあいやすい。
- ・出血・火傷など全身への影響が大きく重症化しやすい。



② バランスが異なる。（3歳児で3頭身、3~6歳児で5頭身前後と頭の比率が大きい。胴体の厚みよりも頭の直径が大きい。）

- ・バランスを失いやすく転倒しやすい。
- ・頭が通る隙間があれば身体も通るため落下事故が起こる。
- ・身体が通り抜けても頭が引っかかり抜けなくなる。

③ 身体能力・運動能力が未熟。（飲み込む力が弱い、皮膚が薄い、体温調節能力が低いなど、身体機能が未熟。筋力や平衡感覚などの運動能力が未熟。）

- ・飲み込む力が弱く誤飲から窒息しやすい。
- ・肌が薄く、ケガや火傷が重症化しやすい。
- ・体温調節能力が未熟で、熱中症・低体温症を起こしやすい。
- ・筋力が弱く身体を支えたりものにつかまったりできない。
- ・平衡感覚が未熟で素早く身をかかわして危険を避けることができない。

④ 理解力や行動は大人と異なる。

- ・危険がわからず触ったり口にしたりして予測がつきにくい。

※事故の予防には想像力を働かせましょう。そして対策は発達に合わせてこまめに見直すことが重要です。



寒さも少しずつ落ち着き、春が待ち遠しくなってきました。

今月は先月に引き続き、赤ちゃんの成長に関するお話で、『運動遊びの大切さ』です。



運動遊びは子ども時代に 十分しましょう

*運動遊びに夢中になるということは、おいしくご飯を食べ、ぐっすり眠れ、気持ちよい排泄につながります。

*戸外で体をいっぱい使って仲間と関わって遊ぶということは、すこやかに育つことにつながります。

*これらのからだもこころも心地よい状態は、よい生活習慣を形成してくれます。



今日の子どもの運動能力

基礎的な運動能力や筋力が 1985 年はピークでしたが、その後著しく低下する傾向にあります。

基本的動作を比較すると・・・

*1985 年の年少児の運動能力は、今の年長児の運動能力です。

*1985 年の年長児の運動能力は、今の小学 3・4 年生の運動能力です。

一日の平均歩数を比較すると・・・

1970 年代の幼少児は、
2 万歩～2 万 7 千歩でしたが、
今日の幼少児は、
8000 歩～1 万 5 千歩に減少している
そうです。

(スポーツ庁による)

運動遊びの重要性

*身体運動の発達を促す
技能や運動能力

*認知的な発達を促す
思考や判断

*情緒や社会性の発達を促す
コミュニケーション能力や態度の
形成

子どもの体力向上のポイントとなるのは

『遊び』『食生活』『睡眠』の3つです！

運動能力低下の影響

*「基本的な動きの未修得」・・・
転んだとき手を突くことが出来ないなど
(頭や歯、手首の怪我をしてしまう)

*「運動量の減少」・・・
ボールをけったり、よけたり出来ないなど
(顔面や眼球の怪我をしてしまう)





新しい年を迎え、早くも半月が過ぎました。今年もみなさんが健康で安全に一年を過ごせるように情報を提供していきたいと思います。



赤ちゃんがなんでも口に入れて、
病気やばい菌が心配…

振り返ると赤ちゃんがスリッパを口に入れていてビックリした、ばい菌や病気が気になって赤ちゃんが口に入れるものは何でも除菌シートで拭いている、なにかを口に入れようとしたらやめさせている、といった話を聞くことがあります。なんでも口に入れる行動、赤ちゃんのためにはどうしたらいいのでしょうか？

●この時期に赤ちゃんが色々な物に興味を持ち口に入れて確認する行動は、
その後の発達のために欠かせません

【この経験によって育つところ】

- ・色々な物の性質や、形や色、味や触覚などの経験を積んでいく
- ・自分のまわりの世界に対して自発的に関心を持つ
- ・手の運動機能が発達する

●赤ちゃん時代から雑菌がついた物を舐めることで病気に対する抵抗力が付きま

私たちの生活している世界には、たくさんの雑菌が存在しています。人の身体は様々な雑菌を身体に取り込むことで免疫を作っていきます。つまり、赤ちゃんがなんでも口に入れる時期は、身近な雑菌に対する免疫がつく時期とも言えます。家庭では日常的な掃除ができていれば神経質になる必要はありません。

この時期は
口に入れるのを
“やめさせる”
のではなく

舐めると**危ない物**
舐められると**困る物**
飲み込んでしまう**物**

赤ちゃんの**行動範囲**や**目の届く場所**
には置かないようにしましょう

気をつけましょう！

～窒息や中毒の危険がある危ない物～
たばこ、薬、金属類（クリップや硬貨など）
ボタン電池、洗剤類、食品、
乾燥剤、小さなおもちゃ、
ビニール、ペットボトルの蓋、
ボタン



など

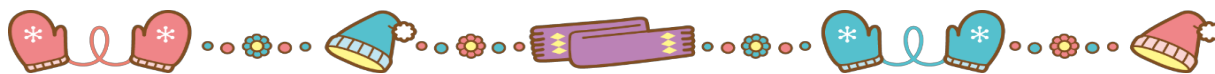
～ケガや誤飲の恐れがある場所～
コンセントケーブルやプラグ
（引っ張った時に落ちてきたもので
ケガをすることがある）
引き出しや扉・戸棚・
ゴミ箱



など



空気が冷たくなり、冬を肌で感じる時期になりました。今月は感染性胃腸炎についてのお話です。



感染性胃腸炎は1年を通じて発生していますが、夏季にはサルモネラやカンピロバクターなど細菌による胃腸炎、冬季にはノロウイルスなどのウイルスによる胃腸炎が流行することが多いです。

☆胃腸炎になってしまったら



- ・乳幼児は脱水を起こしやすいので、早めに受診しましょう！
- ・嘔吐・下痢症状があるうちは、水分摂取をこまめにしましょう。
- ・嘔気・嘔吐がある場合は症状が落ち着いてきたあとから、水分摂取を1口からはじめ、飲んだ後は数分間様子を見て、大丈夫そうなら少量ずつ飲ませましょう。
- ・食事がとれるようになったら消化の良い物(お粥・うどん・スープ等)から始めましょう。
- ・消化に時間がかかったり、嘔吐を誘発する乳製品・油物・柑橘類などは控えましょう。
- ・下痢が続くとお尻がかぶれやすくなりますので、お尻拭きで強くこすらないよう気を付けましょう。微温湯で流したり、たっぷりのお湯で濡らしたおしり拭きで便を拭きとり、優しくタオルで水分を拭くといいです。

～嘔吐などで汚染した場合の消毒液の作り方を下記に記載していますので参考にして下さい～

消毒液の作り方



家庭用塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチ等)を水で薄めた液

ペットボトルのキャップ1杯≒5ml

- ・0.02%消毒液：2Lのペットボトルに塩素をペットボトルのキャップに2杯弱(8ml)と水を入れ、全量で2Lにする。
⇒食器のつけおきの消毒に。
トイレの便座・ドアノブ・手すり・床などを拭くときの消毒に。
- ・0.1%消毒液：2Lのペットボトルに塩素をペットボトルのキャップに8杯(40ml)と水を入れ、全量で2Lにする。
⇒便やおう吐物が付着した床、衣類等のつけおきの消毒に。
(色の抜ける衣類は85℃の熱湯で、1分以上でも効果あり)

*処理時には換気をして、使い捨ての手袋やマスク、エプロンがあれば着用していただき、最後に手洗い・うがいをしてご自身への感染のないようご注意ください。



乾燥が気になる季節になってきました。乾燥は風邪などにかかりやすくなるだけでなく、肌のトラブルなども引き起こします。小さいお子さんは特に冬場だけではなく一年中スキンケアが大切になってきます。

～気を付けよう乾燥～

乾燥によるトラブルは色々あります

- * **のどの乾燥**…のどの粘膜の表面が傷つき、ウイルスが侵入しやすくなります。
- * **皮膚の乾燥**…乾燥肌が悪化すると肌のバリア機能が弱まり、痒みで掻いたりした際に傷ができやすくなります。
- * **空気の乾燥**…咳やくしゃみで飛んだウイルスは空気中に広がりやすく、長時間空気中に漂います。



乾燥の予防方法も色々あります！

○保湿剤を塗る

外出前や入浴後、手洗い後などは特に塗りましょう。

○マスクの着用

現在定着しているマスクの着用。実は喉の乾燥予防にもなっています！

○湿度は 50～60%程度を目安に保つ

加湿器を置いたり、室内に濡れたタオルなどを干すのも効果的です。湿度が高すぎてもカビが発生しやすくなりますので注意が必要です。

○こまめに水分補給をする

寒くなると水分を取る量が減ってきますが、寒くても脱水になる事もあります。喉の乾燥予防、脱水予防の為にこまめな水分摂取を心がけましょう。

保湿剤の塗り方

- ・塗る前には、**手を清潔**にしましょう。
- ・手のひらを使って、こすらずに**優しく**塗り広げましょう。
- ・爪で**肌を傷つけない**ように爪の手入れは普段からしておきましょう。
- ・しわの間も**しわを伸ばし**丁寧に塗りましょう。

☆発疹や皮膚のただれ、痒みがある時は、早目に病院を受診しましょう。





少しずつ秋の訪れを感じ始め、お出かけや散歩をするのが気持ちいい季節になりました。十分に注意しながら楽しんでください。今回は『安全にお出かけするための話』です。



子どもを自動車に乗せる時は、

チャイルドシートを使用しましょう！

6歳未満の子どもにはチャイルドシートを使用しましょう。「近くまでだから」「あまり車が通ってない道だから」と子どもに大人用のシートベルトを使用させていませんか。また、「泣いて嫌がるから」とお母さんが子どもを抱っこしたまま乗ったり、おんぶ紐でおんぶしたまま乗ってはいませんか。そんな心の油断が大きくなけがにつながります。チャイルドシートに座る時、初めは泣くこともあります。子どもの安全確保のために、車に乗る時は必ずチャイルドシートを使用しましょう。

チャイルドシートに乗せる前の確認！

- 子どもの年齢に合っているか
- 子どもの体重や身長に合っているか
- 取り付け位置は後部座席にしているか（助手席はエアバッグでケガをする可能性があります）
- チャイルドシートは車のシートベルトにしっかり固定されているか
- ベルトの長さが身体の大きさに合っているか（子どもの体とベルトの間に、大人の手のひらを差し込める程度のわずかなすき間があるのが正しい状態です）



★たった数分でも赤ちゃんを車内に放置するのは危険です。また、赤ちゃんは大人より体力も免疫力も低いことに注意が必要。どうしても長時間移動せざるを得ないときは、こまめに休憩を取りながら、くれぐれも無理せず、赤ちゃん優先のスケジュールと車内環境を心掛けてください。

自転車用チャイルドシートに子どもに乗せる時のポイント！

- 子どもの安全を考えて、ヘルメットをかぶらせましょう。
- 子どもを自転車に乗せたままその場を離れたり、目を離したりしないようにしましょう。
- 速度を出しすぎないようにしましょう。
- 走行中は常に子どもに気を配るようにしましょう。





近年、地震・台風・豪雨といった自然災害が増えています。みなさんの家庭では、いざという時の備えはできていますか？ 今一度災害や救急に対して心構えをしておきましょう。

～災害時の備えはできていますか？～

＜地震のゆれから身をまもるためには＞

*落下物に注意

*頭を守る

*危険な場所から離れる

ブロック塀や土砂くずれがしそうなところから離れましょう！

＜災害の備え＞

*飲料水3日分（3リットル／1人／1日）

*非常食3日分、飲料以外の水

*貴重品、保険証、薬手帳

*救急用品

*ヘルメット・防災頭巾

*懐中電灯、電池、ラジオ、マッチ、ろうそく

*軍手、マスク、ビニール袋、ラップなど

*衣類、タオルなど

*携帯トイレ

*トイレトーパー、ティッシュペーパー

*携帯電話の充電器

*小さい子どものいる家庭ではおむつ、ミルクなど

*カセットコンロ、洗面道具など

◎大規模災害時には1週間分備えることが望ましいとされています。

◎普段から食べている物、使用している物を多めに買いそろえておき、消費したら補充するという『ローリングストック(日常備蓄)』が有効です。

～家の中に危険なものはないですか？

家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。大人から見ると大丈夫なものでも、子どもにとってはとても危険なものがありますので、事故を防ぐために家の中を一度確認してみましょう。

□子どもの手の届く場所に置いてはいけない物はないですか？

（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、ひも、子どもが飲み込める大きさの物など）

□踏み台になる物はベランダに置かない

□コンセントなどをいたずらできないようにする

□遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）

□浴室には子どもが1人で勝手に入れないように工夫する





厳しい暑さが続きますが、みなさん体調を崩されてはいませんか？夏はさまざまな皮膚トラブルを引き起こす季節でもあります。そこで、今月は夏に起こりやすい皮膚トラブルについてのお話です。



あせも

あせもは汗の出る穴がつまり、汗の出口がふさがれて炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹がでます。おでこや肘、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすいです。



赤ちゃんはとっても汗っかきです。外出後などは体全体に汗をかいていますので、濡らしたガーゼなどで拭いたり、シャワーで汗を流し、清潔で乾燥した服に着替えましょう。おむつの中は特に汗でムレたり、排泄物が溜まって皮膚に炎症が起きやすいため、一番に清潔を心がけたい場所です。おむつの交換タイミングではなくても、暑い時期はこまめにおむつの中をチェックして、清潔にしてあげましょう。

水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種です。いぼは数個～数十個できる事があります。

水いぼは、いぼが破れて中の伝染性の強いウイルスに触れることによる「接触感染」です。水いぼのできた子の肌と直接触れ合ったり、水いぼのウイルスが付いた物に触る事で感染します。

少量のうちは気づかないこともありますが、掻くことで傷になり広がったりしますので、小さいお子さんは普段からお風呂などで皮膚のチェックをしてあげましょう。

水いぼは自然に治ることもありますが、長期間かかる可能性があります。色々な治療法があり病院によってその選択肢が違います。担当医に相談して決めましょう。



とびひ

虫刺されやあせも、ケガをしたりしてできた傷を手で触ったり掻いたりした際に、黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などの細菌が付着して起こる病気です。鼻の入り口には様々な細菌が存在しているため、赤ちゃんが鼻を触る事が多いと鼻の周りからとびひができてしまいます。また、鼻を触った手であせもや虫刺されを触ることで、とびひが広がることもあり、皮膚を掻きむしって傷つけたり、汚れた手で傷を触ったりすることが多いと、何度でもとびひにかかってしまいます。

とびひに気づいたら早目に病院を受診し、適切な治療をしましょう。





暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。命にも関わることもあるので、十分注意しながら楽しく夏を過ごしたいですね。そこで今月は熱中症についてのお話です。

熱中症とは

高温多湿な「環境」や運動などの「行動」によって生じた熱に「からだ」が対応できないことで起こる様々な症状のこと

赤ちゃんは自分で体温調整や訴える事ができない



大人が気づいて、ケアしてあげる必要がある！

熱中症予防

- ・日中外出時はつばの広い帽子をかぶり、
できるだけ短時間にする
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をし休憩をとる
- ・散歩は朝・夕などの涼しい時間帯を選ぶ
- ・適切にエアコンなどを使用する
など

車や家の中でも熱中症になります！

特に車内では、気温が高なくても高温になるので、短時間でも子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所に移動させる
- ・衣服を一枚脱がせてゆるめ、風を送る
- ・濡れタオルやアイスノンなどで、首の後ろや脇の下などを冷やす
- ・少量ずつ水分補給をする
(経口補水液など)

至急救急車を呼んでください!!

- ・意識がもうろうとしている
- ・呼びかけても反応が鈍い
- ・身体が熱く発熱がある
- ・呼吸が速い
- ・けいれんを起こしている
時など



梅雨に入りジメジメとした季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意して下さい。

さて、6月4日～10日は歯の衛生週間でした。そこで今月は歯についてのお話です。

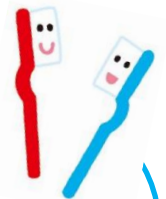


・産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中はとてもきれいで、虫歯菌は存在していません。お母さん、お父さんなど大人の口の中にいる虫歯菌が入らないよう、**ろうつしやお箸、スプーンなどの共有はしない**ようにしましょう。

・唾液の分泌を促す為に**月齢に応じた食事形態**にし、よく噛んで食べましょう。

・毎回の歯磨きがむずかしい場合も、食事やおやつ後は必ず糖分の入っていない**お茶などの水分を飲み**ましょう。

・おやつは**時間と量を決めて**、ダラダラと食べるのはやめましょう。



かむ機能は大丈夫ですか？

- ・固いものを嫌がる。
- ・いつまでも口の中に食べ物があって、飲み込まない
- ・口をあけて食べている。
- ・口の中の食べ物を、飲み物で流し込んでいる
- ・前歯をうまく使えていない

以上のようなことがあると、かむ機能に障がいがあることも予想されます。

つついこんなことをしていませんか？

- ・なんでも一口サイズにしてあげている
- ・好きなものばかりの献立や、軟らかいものばかり
- ・「早く食べなさい」といってしまう

これではかむ機能は発達しません。固いものや食物繊維が多いものはかみごたえがあり、自然にかむ回数が増えてきます。そのときは**お口を閉じて食べる**ようにしましょう。



★乳歯は永久歯に生え変わるから虫歯になっても大丈夫！っという声をたまに聞きますが、**それは大きな間違いです！**乳歯を虫歯のまま放置しておくと、口の中で虫歯菌がいっぱいになり永久歯も虫歯になりやすく、歯並びも悪くなります。口の中の環境を整えるためにも**乳歯でも治療は必要**です。また初期の虫歯も進行しないように処置してもらいましょう。早めの手当てが大切です。





5月は心や体に疲れがでて、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

今月は薬についてのお話です。



病院でもらうお薬について、充分内容を確認していますか？

咳や鼻水などの症状を抑える薬・熱を下げ痛みを抑える薬・細菌に対する抗生物質等、一度にたくさんの薬が処方されます。症状を抑える薬なら保護者の判断で症状が治まった時点で中止できることがあります。解熱剤は、処方されてもぐったりしていなければ飲ませる必要がないこともあります。抗生物質のように、元気になったと思っても処方された分は飲み終わるまで続ける必要のあるものもあります。主治医に聞くタイミングがなかったら、薬剤師も相談にのってくれるので確認しましょう。

① 薬の目的

どの症状に対して出されたのか、何を目的にしているのか。



② いつまで飲むのか

症状がおさまったらやめてもいいのか、最後まで飲みきらなければいけないのか。

③ 服用時の注意

飲み方や、飲む時間、いっしょに飲む飲料についての注意。飲み合わせによっては混ぜると苦くなることもあります。

④ 起こるかもしれないこと

中には便や尿の色が変わる薬もあります。便秘になりやすかったり、逆に便が緩くなったりする薬もあります。また、眠気やのどのかわきなどの副作用が出ることもあります。あらかじめ知っておけば、安心して使えます。

⑤ 次にいつ受診すべきか

症状がおさまったら来なくていいのか、治っても受診が必要なのか、確認しておきましょう。

<飲ませ方>

- * シロップはスポイト、スプーンなどを使って飲ませます。
- * 粉薬は数滴の白湯などで練って団子状にし、赤ちゃんの上あごやほっぺの裏側につけ、すぐに母乳やミルクを与えます。舌先にのせると、はき出してしまうことがあるので避けて下さい。
- * ミルクで溶かしたり主食に混ぜたりすると、次回から嫌がるようになることがあるので避けましょう。粉薬を水に溶かしてコップで飲むと量が増えるので飲むのに苦労します。出来るだけ少しの量で終われるよう配慮しましょう。
- * 食後の薬でも、食前に服用しても問題ないことがあります。食後ではお腹がいっぱいで服用が難しくなる場合は、医師に相談しましょう。





新年度がスタートしました♪入園・入学という新しい生活が始まるお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。生活リズムをととのえて元気に過ごすことが、感染症予防の第一歩です。

今月は「早寝・早起き」についてのお話です。



早寝・早起きのコツ

① 昼寝は3時まで！たっぷり遊んで眠りを誘う

子どもは昼間に目を覚まして身体を動かすことで脳内の機能を活性化させます。昼間にたっぷり遊んで身体を疲れさせて、夜になったら眠りを誘うようにしましょう。

あまり長く寝てしまうと夜に眠れなくなってしまうので、疲れて眠たくなってしまっても昼寝は3時までに終わりにしましょう。

② お風呂に入る時間も就寝時間に影響します

人間は体温が下がると眠くなるため、眠る直前にお風呂に入らない方がスムーズに眠りにつくことができます。お風呂の時間を早めてみる、ご飯の前にお風呂に入るようにするなど、お風呂に入る時間を調整してみましょ。

③ 就寝1時間前にはテレビを消す！

テレビやスマートフォンの光によって、眠気を誘う“メラトニン”の分泌が妨げられ、なかなか眠ることができなくなります。大人が見ていると子どもも一緒に見たくなってしまったり、興奮して眠る気持ちにならなったりします。大人も、ここは“子どものため！”と思って、子どもの就寝時間1時間前にはテレビを消し、スマートフォンの使用をやめましょ。

④ まずは早起きからはじめましょ！

眠たくない子どもに早寝をさせるのはとても難しいです。眠気を誘うメラトニン効果を利用して、まずは早起きから始めてみましょ。メラトニンは目覚めて一旦減少してから、14～16時間後に再び分泌し始めます。そのため、朝6時に起きれば夜8時～9時には自然と眠たくなるというわけです。



寝室の遮光カーテンをやめてレースカーテンにし、朝日が自然に入ると、目覚めがスッキリと良くなりますよ！