



クスワ ROCSWAっこ 岩沼市健康増進課だより

v o 1.3

10月発行



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。皆さまはどのような秋をお過ごしでしょうか? 朝晩と冷え込みますが、日中は涼しく過ごしやすい陽気となりました。外に出て体を動かすには丁 度いい季節です。天気の良い日には外出し、お子さんとたくさん遊びましょう!

子育て Q&A

今おっぱいを飲んで いるが、卒乳をしたほ うが良いのか?

By ちびっこ相談に来て いた2歳児のママさん

具体的にご相談したい時には 「赤ちゃんホットライン」 「ちびっこ相談」を ご利用ください

一般的に、離乳食の終わる頃が卒乳を考えるタイミングといわれております。 乳歯が生えてくる頃に、むし歯予防のためにも考えてみてもいいかもしれません。 ただ、いつまで卒乳をすればいいといった期間はありません。個人差もあるた め親子ともに無理をせずに進めていきましょう。

【卒乳を行う理由】

- ☆虫歯の予防に効果的といわれています。
- ☆おっぱい以外に食べ物をしっかり食べることで、栄養を摂ることができます。
- ☆食べ物をしっかり噛んで食べることで、おしゃべりの練習やきれいに発音する ための練習にもなります。
 - ※授乳を急にやめることは、お子さんにとって不安なことでもあります。 遊び等でスキンシップをたくさんとってあげることも大事です。

次回ちびっこ相談:令和元年11月7日(木)・12月12日(木) 赤ちゃんホットライン:月・水・金9:00~16:00 ☎0223-22-2754

子育て **INFORMATION**

生活習慣病予防料理教室

簡単でおいしい、健康バランスごはんを 体験できる教室です。託児もありますので、 ぜひご参加ください。パパ・ママやお友達

同士での参加も◎

時:11月26日(火)

10時~13時 受付:9時45分

場 所:保健センター

テーマ: 脂質が気になる人の食事編2

内 容:講話・調理実習

参加費:300円

持ち物:エプロン・三角巾・筆記用具・

米0.5合

申 込:11月5日(火)から、参加費を

持参の上、健康増進課又は

市保健センターにてお申込み

ください。

問合せ:健康増進課 内線345







時:11月29日(金)

10時~ 受付:9時30分~

婸 所:保健センター 象: どなたでも 妏

テーマ: こどもの虫歯予防について

師: たまうらデンタルクリニック

東田 大輔 先生

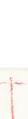
容:虫歯予防の方法、

年齢別の仕上げ磨きの実演

問合せ:健康増進課 内線349

※参加費・持ち物・申込不要です。 無料の見守り託児もあります。 気軽にお越しください!















気をつけたい!家庭内の子どもの事故



お子さんは日々成長・発達していますが、それに伴って思いがけない事故を引き起こす可能性がありま す。事故を予防するためには、大人の方が前もって環境を整備したり、家族全員が気配りと事故予防の認 識を持つことが大切です。今号ではO歳~未就学児に多い窒息・溺水、冬季に多いやけどについて、家庭内 での予防方法をご紹介します。

窒息•溺水

- ◆柔らかい布団、枕、タオル、よだれかけなどで口が塞がれる。
- ◆食べ物やミルクを吐き戻して気道が塞がれる。
- ◆小さいおもちゃや電気コードなどを口に入れてしまう。
- ◆洗面器や浴槽に浮かぶおもちゃや水が気になって身を乗り出した時に溺れてしまう。

の円より小さいもの は、誤飲のおそれがあ ります



小さなお子さんは 10cm の 深さの水でも溺れるおそれ!

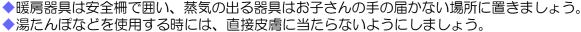


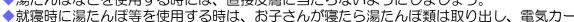
- ・寝返りをうってうつぶせになった時は、大人の人が様子を見て仰向けにしてあげま しょう。
- ◆ベッドにあるぬいぐるみやタオルは、お子さんが眠ったら避けるようにしましょう。 よだれかけは外しておくと良いです。
- 使用後の洗濯機や浴槽の水は抜いておきましょう。
- 浴槽や洗濯機の近くに踏み台になるような物を置かないようにしましょう。

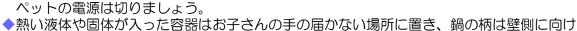
やけど

- ▶ケトルや炊飯器、加湿器などの熱い蒸気に触れる。
- ストーブやファンヒーターに触れる。
- ◆湯たんぽ、使い捨てカイロ、電気カーペットなどが同じ皮膚の場所に長時間接している。
- ◆お湯が入った容器を直接触ったり、テーブルクロスや鍋の柄を引っ張って 高温の液体をひっくり返す。

♨【予防のポイント】







ましょう。

テーブルクロスを使用する時は、お子さんが引っ張れないような長さにしましょう。



子どもには危険な食べ物に注意!





大人に比べ、お子さんは飲み込む力が弱く、気 道も狭いため、食べ物がのどに詰まりやすいこと をご存知ですか?

次に挙げる食べ物は、過去にお子さんが窒息ト ラブルを起こした食品です。

あめ、ナッツ類(ピーナッツなど)、冷凍ゼリー、餅、 団子、うずらのたまご、ミニトマト、りんご、ぶどう、 🛣 パン、ごはん、お寿司、肉、せんべい、グミ

消費者庁は、「ピーナッツなどの硬いナッツ類

は3歳頃まで食べさせないように」と 注意喚起をしています。



食品だけでなく、食べる環境や食べ方も重要です。 🐶

- 遊びながら、歩きながら、寝転びながら、テレビ を見ながら食べるなどの"ながら食べ"をしない。
- 食べることに集中する
- 一口の量は少なめに、よく噛んで食べる
- 次々と口に詰め込んで食べない
- こどもに合った切り方、軟らかさで提供する
- 食事中にお子さんを驚かせない

お子さんの見守りと併せて、以上のことに 注意を払うことが必要です。



ができます。 次の発行はR元年12月末の予定です。



お問い合わせ 岩沼市健康福祉部健康増進課

☎ 0223-22-1111 内線 347・348