



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

Q
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

A

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います。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はいかがでしょうか。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切です。

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

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

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◎

日 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

Halloween

第2回 子育て講演会

日 時：11月29日（金）
10時～ 受付：9時30分～

場 所：保健センター

対 象：どなたでも

テーマ：こどもの虫歯予防について

講 師：たまうらデンタルクリニック

東田 大輔 先生

内 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！





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0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。

小さなお子さんは10cmの深さの水でも溺れるおそれ！



【予防のポイント】

- ◆ 寝返りをうってうつぶせになった時は、大人の方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いいです。
- ◆ 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。

この円より小さいものは、誤飲のおそれがあります



やけど

- ◆ ケトルや炊飯器、加湿器などの熱い蒸気に触れる。
- ◆ ストープ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】

- ◆ 暖房器具は安全柵で囲い、蒸気の出る器具はお子さんの手の届かない場所に置きましょう。
- ◆ 湯たんぽなどを使用する時には、直接皮膚に当たらないようにしましょう。
- ◆ 就寝時に湯たんぽ等を使用する時は、お子さんが寝たら湯たんぽ類は取り出し、電気カーペットの電源は切りましょう。
- ◆ 熱い液体や固体が入った容器はお子さんの手の届かない場所に置き、鍋の柄は壁側に向けましょう。
- ◆ 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、柔らかさで提供する
- 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。



ROCSWAっちは右記QRコードからも見ることができます。

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