



そろそろ夏の疲れが出るころです。気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。9月は防災月間となっています。もしもの時に備えお子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。子どもの思わぬ行動は、大きな事故につながってしまふことがあります。おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・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1人で勝手に入れないよう工夫する



休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、判断に困った時看護師や医師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や救急病院などに関するアドバイスをします



小児救急電話相談

#8000

### 子どもの窒息・誤嚥事故に注意

- (1) 豆やナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせない<sup>で</sup>下さい。  
喉頭や気管に詰まると窒息しやすく危険です。小さく刻んだ場合でも気管に入りこむと肺炎や 気管支炎になるリスクがあります。
- (2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息のリスクあります。乳幼児には4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。食べている時は、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って 窒息・誤飲するリスクがあります。

### 牛乳について

厚生労働省は、乳幼児に牛乳を飲ませるのは1歳以降としています。その理由として

- ①牛乳は鉄分の吸収を阻害し、貧血になる
- ②牛乳アレルギーになる事もある
- ③腸が未熟で、腸管アレルギーの一つとして出血を起こしてしまう事がある

最初は20～50mlで徐々に増やし、<sup>の</sup>水代わりに牛乳を飲ませると、お腹がいっぱいになり食欲がなくなりますのでやめましょう。朝・昼・おやつ・夜と3～4回飲む時間を決めて与えましょう。ヨーグルト、シチュ - 等料理に含まれるものも含めて、一日量は400mlにしてください。