

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

小さな気付きで我が子を守る

ほんの一瞬、目を離れた隙に起きてしまう子どもの不慮の事故。自動車との接触や、食べてはいけないものを飲み込んでしまうなど原因はさまざまです。それぞれに対策を講じ、発生リスクを軽減して大切な命を守りましょう。

●不慮の事故による死亡原因の内訳(年齢別)

	1位	2位	3位	4位	5位
0歳	窒息 (就寝時)	窒息 (胃内容物)	窒息 (詳細不明)	窒息 (食べ物)	交通事故
1歳	交通事故	溺水 (浴槽内)	窒息 (胃内容物)	窒息 (食べ物)	窒息 (その他)
2歳	交通事故	窒息 (胃内容物)	溺水 (その他)	窒息 (食べ物)	窒息 (詳細不明)
3歳	交通事故	建物からの転落	溺水 (屋外)	溺水 (浴槽内)	窒息 (食べ物)

※消費者庁「人口動態調査」(平成22～26年)より

◆交通事故への対策

- 子どもを車に乗せるときは、年齢に合ったチャイルドシートを正しく使用する
- 子どもと歩く時は必ず手をつなぎ、子どもを車道側にしない

◆溺水事故への対策

- 浴室のドアに鍵を掛け、残り湯をしない
- 一緒に浴室にいても、親が髪を洗っているときなど、目を離すときは注意をする
- ※浴槽に水が10cmたまっていれば、溺れる可能性があります

◆転落事故への対策

- 乳児を一人でソファやベッドでは寝かさない
- ベビーベッドの側を離れるときは、必ず柵を上げる
- ベランダや窓の下などに、踏み台になるような物を置かない

◆熱傷事故への対策

- ストープにはガードをする
- テーブルクロスを使用しない
- やかんや熱い鍋などは、子どもの手の届かない場所に置く

◆誤飲・誤嚥事故への対策

- たばこや薬、防虫剤などは、子どもの手が届かない所に置く
- ピーナッツなどの豆類は、3歳以下の子どものみと与えない
- ※誤飲とは、有害で危険な異物を飲み込んでしまうことで、誤嚥は食べ物が気管に入ってしまうことです。トイレットペーパーの芯程度の直径のものであれば、誤飲する可能性があるもので注意しましょう

◆窒息事故への対策

- 首が据わっていない子どもは、硬い寝具で寝かせ、うつぶせ寝にした時は、目を離さない

自宅だけでなく、年末年始などで

親戚の家に行った際の事故も多いため気を付けましょう。子どもの事故は、周囲の大人が工夫することで回避できるものがほとんどです。日頃から、事故に備え、安心して過ごせるようにしましょう。

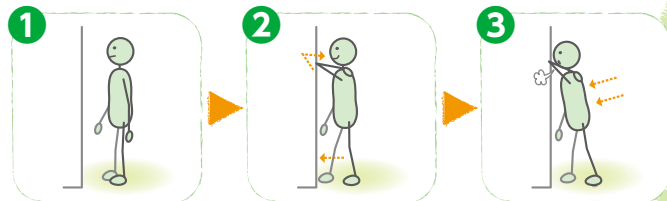
お手軽3分フィットネス 135

お手軽3分フィットネス集
スポーツ課などで配布中!

腕の筋肉をほぐして、肩こりや頭痛を予防!

腕の筋肉が硬くなることで、肩こりや頭痛などの症状につながる可能性があります。腕のストレッチで筋肉をほぐし、肩こりや頭痛を予防しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 壁の前に立つ。
 - 2 一方の腕を頭上に伸ばし、ひじを曲げて、壁につけ、指は肩の後ろにつける。上げた腕とは逆の足を一步踏み出す。
 - 3 息を吐きながら、壁につけた腕にゆっくりと体重をかけていき、30秒キープする。
- ※①から③を左右で行う。