

ほけんだより



子ども健康部 幼児課
令和6年12月発行

冬の生活ケア かぜに負けない体づくりをしよう



寒さが厳しくなり、空気も乾燥する季節になりました。

この季節は、特にインフルエンザやかぜ、溶連菌感染症、RS ウイルス感染症などの呼吸器に症状の出やすい感染症が多く見られます。

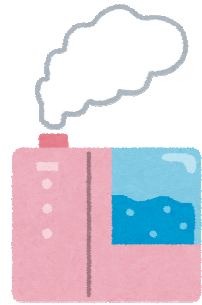
予防のためにも、手洗いや十分な睡眠、室温の調節や加湿、栄養バランスのよい食事などで、健康に過ごせるように心がけましょう。

手洗い



手洗いは感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後、外出から帰った後には石けんをよく泡立て、洗い残しがないように丁寧に手洗いをします。

加湿



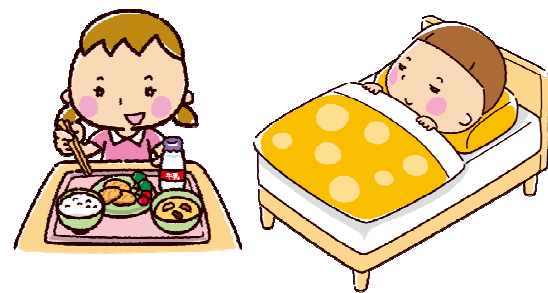
加湿器を上手に使用して、湿度を保ちます。湿度は60%前後になるように調節しましょう。また、室内の換気も適度に行うように心がけます。

うがい



かぜ予防のために水でうがいを行います。はじめに水を口に含んで、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。その後、水を口に含んで、のどの奥までがらうがいをします。

食事&休養



体の免疫力を落とさないためにも、食事は栄養バランスのととのった献立を心がけます。そして、十分な睡眠時間を確保します。子どももおとなも早寝早起きて規則正しい生活を送りましょう。

参考：少年写真新聞社

もうすぐクリスマス 小さな飾りやおもちゃにご注意!!

クリスマスが待ち遠しいこの季節、プレゼントやパーティーが楽しみな子どもたちも多いと思いますが、小さな飾りやおもちゃを誤飲したり、ケガをしたりしたという事故が起こっています。

<事例>

「子どもが、ガラス製のドーム型の飾りを口に入れてかじってしまい、ガラスが割れて唇を切った」(3歳)

「子どもが、鼻にビーズを入れた。痛がって鼻血が出ていたため受診した」(2歳)

「保護者がクリスマスの飾りを出しているところに一緒にいて、光る飾りをなめて、中のボタン電池を飲み込んでしまった。レントゲンにて胃内に確認された」(0歳9か月)

「子どもがクリスマス飾りの部品を誤飲した疑いがあり受診したところ、X線検査で小腸内に約5mmの釘がみつかった」(1歳)



子どもは、いろいろなものに興味を持ち、触ったり口に入れたりする行動特性があります。あわせて、喉の大きさが口の大きさに比べて小さい、口と喉が近い、唾液が多い、喉に物が詰まると自力で外す力が十分でない、といった身体的な特徴もあります。小さな飾りやおもちゃを口に入れて窒息する等の事故を防ぐために、以下のことに気をつけましょう。

注意するポイント

- 小さな物、小さな部品が外れる可能性があるものは、飾り物に使用しないようにしましょう。
- 小さな飾りやおもちゃは、子どもの手の届かない高さや場所に飾り、準備や片付けの際にも気をつけましょう。
- 子どもにプレゼントを渡す前に、製品の取扱いの注意事項を確認し、破損等の不具合がないか確認しておきましょう。
- おもちゃを購入する際には、対象年齢を確認しましょう。
- ツリーやリースを飾り始めたら、その期間は飾りや部品が床に落ちていないか特に注意しましょう。
- 3歳の子どもの口の直径はおおよそ4cmで、ほぼトイレトペーパーの芯ぐらいの大きさです。それより小さな物は、子どもが飲み込んでしまう危険を常に考えたほうが良いため、気をつけましょう。



参考：消費者庁「クリスマスやお正月―飾り物やプレゼントの誤飲に注意!」https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20231206/
政府広報オンライン「赤ちゃんや子どもを誤飲・窒息事故から守る!万一のときの対処法は?」<https://www.gov-online.go.jp/article/202408/entry-6450.html>