

はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



お子さんの安全を守るために… 事故の予防対策について考えましょう

現在の日本では、子どもの死亡原因として不慮の事故が上位を占めています。事故の内容は、年齢によって異なりますが、周囲が気を付けることで防げるものがほとんどです。消費者庁が実施した調査では、乳幼児の育児経験がある方の約4割が、子育て中に「転落事故を経験したことがある」と回答しています。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいのかを知っておくことは、事故を予防する上で大切です。下表を参考に、自宅の環境を子どもの目線で見直して、危ない場所はないか確認してみましょう。

	起こりやすい事故の例	主な事故の原因	対策
新生児	周囲の不注意によるもの	誤って上から物を落とす	寝ている新生児の上で作業しない
		年上の子どもが抱き上げてけがをさせたり、物を食べさせたりする	子どもだけの空間を作らない
	窒息	枕や柔らかい布団に顔が埋もれる	硬めの布団等を使用し、仰向けに寝かせる
生後1～6か月	転落	▽ソファやベッドからの転落 ▽抱っこひも、ベビーカー、車の座席からの転落	▽できるだけベビーベッドで寝かせるようにする ▽育児用品(抱っこひも、ベビーカー、チャイルドシート)を正しく使用する
生後7～12か月	やけど	アイロン等の電化製品によるやけど	子どもの手が届く場所で使用しない
	溺水	浴槽や洗濯機に落ちる	残し湯をしない
	誤飲、窒息	▽たばこや医薬品、洗剤、コイン、ボタン電池等の誤飲 ▽食べ物による窒息	▽誤飲しそうなものは、子どもの手が届くところに置かない ▽食べ物は食べやすい大きさにしたものを与える
1～4歳	転落・転倒	階段や窓、ベランダからの転落	踏み台になるものを置かない
	やけど	テーブルクロスを引いて熱湯をこぼす	テーブルクロスを使用しない
		ライター等を使用した火遊びによるやけど	ライター等は子どもの手が届くところに置かない
	溺水	お風呂の浴槽や水遊びによる溺水	水場では子どもから目を離さない
交通事故	飛び出しによる交通事故	道路を歩くときは、子どもと手をつなぐ	

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



五目炊き込みご飯



☆しょうゆを最後に加えることがポイント！表面に味を付けることで塩味を十分に感じるができます♪



【材料(2人分)】

- 米…1合
- 鶏もも肉(皮なし)…50g
- ゴボウ…20g
- ニンジン…20g
- シメジ…20g
- 油揚げ…10g
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1/2

【作り方】

- ①洗った米を入れた炊飯器に、目盛りより少なめに水を加えて30分置く。
- ②鶏もも肉は1センチメートル角、ゴボウはささがき、ニンジンと油抜きした油揚げは千切りに切る。
- ③シメジの石づきを取り除き、ほぐす。
- ④①に酒と②・③を加え、炊飯する。
- ⑤炊飯後にしょうゆを加え、全体を混ぜ合わせたら出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…337kcal

食塩相当量…0.8g