



## 健康ワンポイントアドバイス

### 乳幼児の事故を防ぐには

#### どのような事故があるのかを知ろう

乳幼児期の子どもの死亡原因の上位を占めるのは「不慮の事故」です。死に至らないまでも、多くの事故が起こっています。まずはどのような事故があるのかを知り、予防に取り組みましょう。

#### ●誤飲

- 生後5～6か月になると、物をつかみ口に入れようになります。最近では「磁石のおもちゃ」や「吸水樹脂ボール」を誤飲する事故が発生しています。これらを誤飲すると胃に穴が開いたり、腸に詰まったりします。身の回りのおもちゃを確認し、小さいものは手の届かない所に片付けましょう。
- 2歳半～3歳半で歯が生えそろいますが、かみ砕く力や飲み込む力はまだ弱いため、ナッツ類や硬い豆は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。丸いチーズなどの気管に詰まりやすい食べ物を与えるときは、小さくカットするなどの工夫をしましょう。

#### ●転落・水回りの事故

- 生後5か月頃から寝返りが、生後9か月頃からつかり立ちができるようになり、ベッドやソファー、階段やベビーカーからの転落事故が多く発生します。子どもから離れるときは、必ず柵を使用しましょう。
- 子どもは5cmの水深でも溺れることができます。残し湯はせず、浴室のドア・浴槽のふたは閉めましょう。洗濯機もふたを閉め、踏み台になるような物は片付けましょう。

#### ●熱中症

- 子どもは体温調整機能が未熟です。炎天下の外出は避け、屋外で遊ぶときは水分補給や休息を小まめに取りましょう。
- 屋外だけでなく、風通しが悪い室内や車の中でも熱中症になります。室内でも熱中症になることを意識しましょう。

事故を予防するために大切なことは「事故が起こるかもしれない」と思うことです。身の回りを点検し、今日から事故予防に取り組みましょう。

【健康づくり課 保健師】