

# の・び・の・び

## 子どもの事故やけがを防ぐために

夏から秋に変わり、子ども達も外で遊びやすい時期になりました。過ごしやすい時期に体をいっぱい使って遊び、冬に向けて“風邪に負けない”体づくりを行いましょう。

しかし、ちょっとした服装が原因で大きなけがになることがあります。けがを起こさないようにするために、大人がお子さんの身の回りのものの安全に心がけてあげましょう。

ふく

フードのついたもの、紐がついたものは、遊具などに引っかかりやすいので危険！

まえがみ

目にかかるといと、前が見えづらく、視力にも影響する。また、目を傷つけることもある。

つめ

自分やお友達をひっかいてしまわないように、短くきっておく。週に1回は、爪の点検を！

そでぐち

そでが長いと手が隠れてしまい、こけた時などに、手がつけず、顔や歯などをけがしやすい。

すそ

長すぎると、引きずったり靴に引っかかることも。また、すそにひもがついているもの危険！

くつ

小さい子どもは自分で「きつい」「大きい」とはなかなか言えない。足に合わない靴をはいていることもけがの原因になり、足の発育にも影響する。



### «««季節の変わり目 かぜにご注意 »»»

朝晩と日中の気温差が大きくなりやすい時期は、体調を崩しやすくなります。かぜをひかないように、うがい手洗い、口の中をきれいにしておくことなど予防に心がけていきましょう。

○ かぜをひきやすいのはこんなとき

・身近に、かぜの人がいるとき・疲れているとき



○ もしかしたら、かぜかも・・・

・機嫌が悪い・食欲がない・元気がない

◎ インフルエンザの予防接種が始まる時期です。

予防のひとつは予防接種を受けることです。インフルエンザワクチン効果が現れるのは約2週間、効果は5ヶ月続くとされています。かかりつけ医と相談して、早めの計画をたてましょう。

### 歯みがき ここに気をつけて



子どもが自分で進んで歯ブラシを持つことはとても大切なことです。でも、気をつけたいことがあります。

1:「歩きながら」は危険！！

歯ブラシを口に入れて歩きまわるのは、とても危険です。転んだり、ぶつかったりして歯ブラシがのどの奥に刺さると、大きなけがになります。絶対に止めさせましょう！

2:必ず「仕上げみがき」を！！

子どもが自分でみがいただけでは、汚れがきれいにとれません。1日に一度、寝るまえの歯みがきの時におうちの方が仕上げみがきをしてあげましょう。「しなきや」と思うとついつい顔の表情がけわしくなっていませんか？やさしく歌を歌ったり、顔は笑顔で楽しい雰囲気の中ですすめていきましょう。

『あま市 歯と口腔の健康条例は 健康づくりの基本です』