



子どもを事故から守るために

厚生労働省の統計によると、1〜4歳の子どもの死亡原因の第1位は、「不慮の事故」となっています。また、死亡に至らないまでも、事故は日常生活の中で多発しています。これらの事故の大半は、前もって住環境を整備したり、少しの気配りをしたりすることで防ぐことができます。子どもの事故は、周りの大人が配慮することで、予防することができるといえます。

リップ、硬貨などの小物を床やテーブルに置いたままにすると、赤ちゃんは口に入れてしまうことがあります。また、1歳を過ぎるころには大人のまねをしようとするようになります。口に入るような小物、包丁、カミソリ、はさみ、薬、化粧品などは手の届かない所に置き、不要になった物は捨てましょう。

③ 浴室のドアに外鍵を付ける、入浴後、浴槽の湯は抜いておく
子どもが知らないうちに浴室に入り、浴槽をのぞきこんでおぼれてしまう事故が起きることがあります。浴室のドアに鍵を付けて自由に出入りできないようにしておくこと、浴槽の湯は抜いておくことが大切です。



子どもから目を離さないようにしましょう

① 事故に結びつく子どもの発達や行動パターンを知っておく
周りの大人が子どもの発達や行動パターンを理解し、予測される事故を防ぐための対応をすることが大切です。

② 部屋の中を整理整頓しておく
たばこ、ボタン、電池、ク

(財)日本中毒情報センター中毒110番
下記の2カ所が急性中毒の緊急の相談に応じています。情報提供料は無料(通話料は有料)です。
大阪：☎072-727-2499
(365日 24時間対応)
つくば：☎029-852-9999
(365日 午前9時~午後9時対応)

④ 熱い鍋、ポット、アイロンは子どもの手の届かない所に置く
ちょっと目を離したすきに、熱いやかんや鍋を触ったり、アイロンでやけどをしたりすることがあります。子どもの手の届かない場所に置きましょう。

⑤ 子どもを家や車にひとりで残さない
幼い子どもは、自分自身で身の安全を守ることができま

以上は、子どもの事故を予防するための対策の一部です。家の中、車の中、外出先など子どもの周りを今一度見直して、子どもを事故から守りましょう。また、いざという時のために、かかりつけの医師や病院、緊急時の連絡先などすぐに分かるようにメモしておきましょう。

七小路会館 健康づくりふれあい教室

「七小路会館健康づくりふれあい教室」は、チャレンジおさふね福岡支部が市介護予防拠点施設七小路会館で、毎週金曜日の午前9時30分〜11時30分に実施しています。市健康づくり推進課をはじめ、市社会福祉協議会長船支所、地域安全推進室、その他多くの皆さんの協力を受けて、毎回十数人地域のお年寄りが参加します。

また、長船荘在宅介護支援センターの出張指導も取り入れて、みんなが生き生きと過ごせるよう、雰囲気づくりに努力しています。ボランティアのみの自主活動では、NHK「みんなの体操」に始まり、ストレッチ運動、遊戯、ゲームなどで心身のリフレッシュを図ります。毎月1回、地区の栄養委員さんの協力で、季節のヘルシー料理に舌鼓を打ちながら、献立、栄養、調理法など楽しく会話が広がります。



体操でリフレッシュを図る参加者の皆さん

「生きていてよかった!」「健康づくりふれあい教室へ来てよかった!」との思いを胸に、参加者が家路に向かうことを願いながら、わたしたちはいつも送迎しています。

野崎英子さん(長船町福岡)

旬の ち・ち・そう



【サツマ芋と豚バラ肉のみそ煮】

- 材料(6人分)
- サツマ芋 3本(500g)
 - 豚バラ肉 250g
 - コンニャク 1枚
 - ゴボウ 1本
 - だし汁 カップ5
 - みそ 100g
 - みりん 大さじ1
 - 青ネギ 1束
 - 七味 適量

- 作り方
- ① サツマ芋は皮ごと小さめの乱切りにする。
 - ② 豚バラ肉は5cmに切り、ゆでておく。
 - ③ コンニャクは塩でもんで、一口大にちぎる。
 - ④ ゴボウはささがきにして、水にくぐらせてザルにあげる。
 - ⑤ 青ネギは1cmに切る。
 - ⑥ 鍋にだし汁とみそ、①②③④を入れて火にかける。あくを取り除きながらサツマ芋がやわらかくなるまで煮る。
 - ⑦ みりんを加えて味を整え、仕上げに⑤を加える。好みで七味をふる。

市栄養委員会 邑久支部
原田長代子さん(55歳・邑久町北池)

サツマ芋は、切ると出てくる乳液状のものに便秘を予防する働きがあり、ビタミン・ミネラルも多く含まれているので肌や腸を健康にする美容野菜といえます。

素朴なみそ味のほのぼのとあったかい料理です。サツマ芋の皮はむかずに料理してください。

