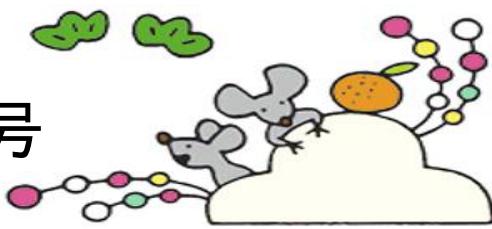


# ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。新しい1年が幕を開けました。  
今年も元気で健やかな年になりますように。健康第一でいきましょうね。



## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

#### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

#### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

### 急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持つていきましょう。

## 子どものやけど、 気をつけて！



炊飯器の蒸気に  
触れてやけどした



電気ポットのコードを  
引っ張って落とさせ、  
お湯がかかった

こんなことに  
注意！

**対策** 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

食卓に置いた、熱い  
みそ汁の入ったおわんを  
ひっくり返した



**対策** 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！



子どもがやけどした  
ときは、すぐに流水で  
冷やします。衣類を着てい  
るときは、服の上から水  
をかけましょう。水ぶく  
れができたときや、やけ  
どの範囲が広いときは病  
院へ。