



健康づくりセンター

## 子どもの事故防止・安全策について

### ○子どもの事故の特徴

子どもは成長・発達に応じて様々なことができるようになります。そのため子どもの事故は、発達段階に応じて注意をしていく必要があります。

### ・0歳児

○歳児は、自ら体を上手に動かすことができず、寝具やベッドなどの隙間に顔が挟まる可能性があります。また、手に届く範囲に電池やたばこ、医薬品などがあると、口に入れて誤飲してしまうこともあります。

### 【対策】

1歳になるまでは、寝具での窒息を防ぐためにも仰向けに寝かせましょう。

電池やたばこ、医薬品などの誤飲は、重症事故を引

き起こすおそれがあります。

危険な物は、お子さんの目に触れないところで保管をしましょう。

### ・1〜3歳児

歩けるようになってくると行動範囲が広がり、転倒や道路への飛び出しなどの事故や調理器具・暖房器具等でのやけどが増えます。

### 【対策】

外出時には、手をつないで歩くなど、飛び出さない工夫をしましょう。

調理中は、お子さんが調理器具にふれないようにしましょう。ストーブなどの暖房器具などには、安全柵を設置するなど対策をしましょう。

### ・3〜6歳児

遊具や三輪車などで遊ぶ機会も増え、転落や転倒の

事故に注意が必要です。また、プールや浴槽等の水回りでの事故も増えます。

### 【対策】

浴室には鍵をつけ、子どもが一人で入らないようにしましょう。水遊びの時はライフジャケットなどを付け、目を離さないことが大切です。

### ○子どもの事故予防

子どもの周囲の大人たちが、子どもの身の回りの環境に注意を払うことで、防げる事故があります。日々の生活の中には、大人では気が付かない危険がたくさんありますので、子どもの目線に立って事故を予防しましょう。

問健康こども課健康づくり班

☎(82)3400

## 手作り料理を食卓に

町食生活改善協議会

### うすぎり肉でロール酢豚

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	160g
塩、酒	少々
片栗粉	適量
長ねぎ	20g
しょうが	8g
人参、玉ねぎ、たけのこ	各120g
ピーマン	80g
しめじ	60g
ごま油	小さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2、2/3(24g)
しょうゆ	大さじ2
水	200ml
片栗粉	小さじ4(12g)



### 作り方

- ① 豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
  - ② 野菜は食べやすく切り、ゆでる。
  - ③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と合わせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。
- 〈1人分栄養価〉エネルギー217kcal、たんぱく質10.6g、食塩相当量2.1g