

地域で見守る子育て!子育て!



子どもの発達にあわせて事故予防をしましょう!!

1歳まで (寝返りからつかまり立ち)

この時期は発達が早く、昨日までできなかったことが急にできるようになることから、対応が遅れがちになります。誤飲や窒息をしないように、小さなものは子どもの手の届かないところに置いたり、階段や台所、浴室など危ないところに行かないように柵を取り付けるなど、早めに対策を立てましょう。

1歳~4歳くらい (歩き回る時期)

少しずつ行動範囲も広がり、屋内から屋外へと事故がおこる範囲も広がり、ベランダに出た際の転落事故や、浴室で溺れる事故などがおこりやすくなります。浴槽に残し湯をしないこと、ベランダには1人では出られないように鍵をするなどの工夫をしましょう。

3歳以上

屋外で遊ぶ機会が多くなりさらに注意が必要です。危険を判断する力が不十分で、目の前のことに夢中になりやすいので、保護者の気配りだけで事故予防することは難しくなります。遊具の使い方を教える、交通ルールを教えるなど、子どもに安全教育を行いましょう。

※6歳未満の子はチャイルドシート着用が義務づけられています。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

からだにいいおつまみって?



年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増えますが、高浜市は、内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム※) とその予備軍にあたる人が県内や近隣市にくらべて多い状況です。適度な飲酒はもちろんですが、いっしょに食べるおつまみにも注意が必要です。

※内臓の周囲に脂肪がたまり、加えて高血糖・高血圧・高脂血症・高コレステロールの症状のいくつかを複数あわせ持つ状態。



おすすめは、**低エネルギー・高タンパク質** (ダメージを受けた肝臓を修復)・**高ビタミン** (二日酔いの原因であるアセトアルデヒドを分解)・**ミネラルが豊富なもの**。

- わかめの酢の物…20kcal
- 野菜サラダ (ノンオイルドレッシング) …35kcal
- 冷奴 (1/2丁) 150g…80kcal
- 枝豆100g…80kcal
- 6Pプロセスチーズ (1片) …70kcal



目安: 塩おにぎり (1個) 100gで約168kcal

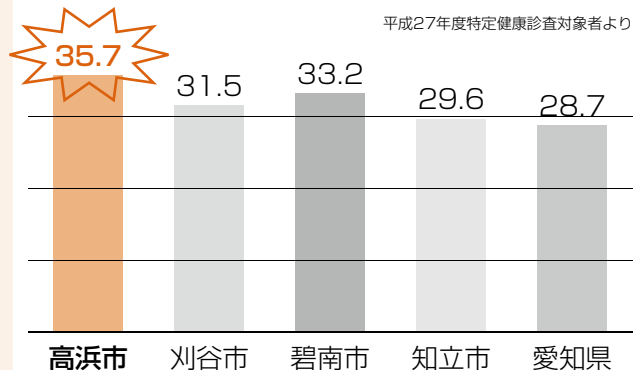
- とんこつラーメン…450kcal
- とりのからあげ (3個) 90g…230kcal
- ポテトチップス小袋…560kcal

そのほかにも、シメのラーメンやスイーツを食べたくなる人は、アルコールの一気に飲み、食事の早食いに注意しましょう。



メタボリックシンドローム該当者・予備軍者割合 (%)

平成27年度特定健康診査対象者より



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871