

地域で見守る子育て! 子育て!

乳幼児の事故! そのとき…

前回、乳幼児におこりやすい事故とその要因、対策についてお伝えしました。では、万が一事故がおこってしまった場合にはどのようにしたらよいのでしょうか。

誤 飲

- ◎たばこ：のどの奥を刺激して吐かせる
- ◎薬：水や牛乳を飲ませて吐かせる
- ◎衣料用防虫剤：水を飲ませて吐かせる(牛乳は不可)



病院へ

- 強い酸やアルカリ性の洗剤・漂白剤：牛乳・卵白を飲ませるが、吐かせない
- 灯油や揮発性の物質：吐かせない
- 画びょう・ピン・ボタン電池：何もしない



至急
病院へ

何をどれくらい飲んだか確認しましょう。応急手当がわからない場合は、主治医または中毒110番へ相談をしましょう。

中毒110番 つくば ☎0990-52-9899 大 阪 ☎0990-50-2499

やけど

流水で痛みがなくなるまで患部を冷やします。広範囲だったり大きな水ぶくれがある場合は病院へ行きます。

頭を 打った

いつもとようすが違う場合は病院へ行きます。意識があって元気なときでも、24時間安静にしてようすをみます。こぶができたときは、安静にして冷たいタオルで冷やします。

日ごろから気をつけ、子どもの事故を予防しましょう!

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871



コラム

認知症とこれから

今月のテーマ

「認知症を予防する」

あなたの日常生活を改善することで、認知症の発症や進行を予防することができます。

適度な運動、ウォーキングなどの有酸素運動は効果的です。

また、趣味や日課をもち、楽しみを作ることも脳と体の活性化につながります。地域の集まりや運動するサークルを活用しましょう。新しく何かを始めることは大変、という方は人と交流し会話を楽しむ機会を生活にみつけてみてはいかがでしょうか。家族といっしょに食事をし、コミュニケーションを増やすだけでもいいのです。

そして、こうした家族や仲間、地域とのつながりは、認知症の予防となるだけでなく、あなたが認知症や高齢となったときにも大きな助けになることでしょう。

食生活の改善も大切です。脂っぽい食事、塩分と糖質の摂りすぎを避け、野菜や魚を多くとることを心がけましょう。運動と食習慣を見直し、生活習慣病や脳血管疾患の危険因子を除くことも認知症予防になります。

これらは薬を使わず、今日から始めることができる予防です。

認知症についての相談、認知症家族の会に関する問合せはコチラへ

高浜市地域包括支援センター
(いきいき広場2階) ☎52-9610