



1歳児の食事と歯の教室



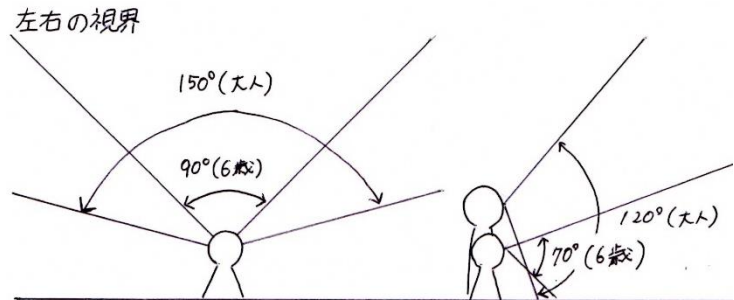
■事故■

○事故の内容

	1位	2位	3位
1歳	交通事故	溺水（浴槽内）	窒息
2歳	交通事故	窒息	溺水

1.交通事故

子どもの視野は狭く
興味のあるものしか見ていません。



危ない場所ではしっかりホールド 安全な場所ではのびのび自由に

2.溺水

水深が10cmあれば溺れる可能性があります。トイレ・浴槽・洗濯機・プールに要注意

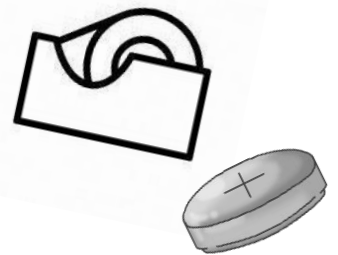
★子どもは静かに溺れる？！

溺れるときにバシャバシャと暴れるのは映画の中でのお話です。小さい子供は特に、状況を理解できずパニックになるため、体がこわばり「静かに沈む」と言われています。こまめに声をかけながら目は離さないようにしましょう。

3.窒息 お口を使ったおもちゃ遊びは子どもの成長に欠かせません

！こんなものに注意！

- ◎小さい：トイレトペーパーの芯に入る大きさはNG！
- ◎薬品：シンク下の収納は子どもでも開けやすい！
- ◎くっつく：セロテープやシールはのどに貼り付きます！
- ◎ボタン電池：胃や食道に穴が開く可能性も！



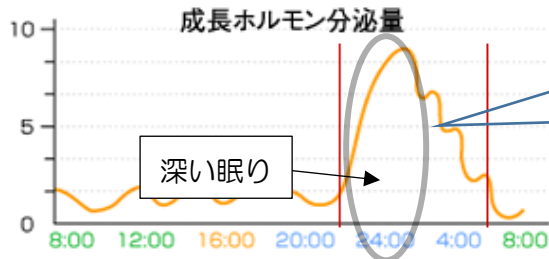
⇒ 危ないものは1m以上の高さに

■生活リズム■

○生活リズムと寝かしつけ

成長ホルモン：入眠後の数時間、深い眠りの時に分泌される。

メラトニン：睡眠リズムを整え、深い眠りを誘う。



深く眠るためにはメラトニンで睡眠のリズムを整える事が大切！

深く眠ることが出来れば成長ホルモンもしっかり分泌されて“寝る子は育つ！”

★メラトニンをしっかり出すには??

- ・太陽の陽を浴びる
- ・起床後 14～15 時間後には眠れるように準備をする。
- ・寝る 2～3 時間前には蛍光灯の明かりを避け、スマホやテレビは終わりにする。

「寝か“しつけ”」

子どもを早い時間に寝かせてあげるのは、“しつけ”の一つです。生活リズムを整えて元気に幼稚園・小学校へ通うためにも、今から寝か“しつけ”をしていきましょう！

■しつけ■

短い言葉で、繰り返し、目線を合わせて、なんで“ダメ”なのかを教えてあげてください！

■卒乳■ 絶対の時期はありません。

○こんな時は卒乳を考えて

- ①母乳やミルクが大好き！体重が増えない・・・
- ②虫歯が心配

○卒乳？断乳？

方法はいろいろあります。人それぞれ合う、合わないもあります。

どんな方法を選ぶにしても一人では大変。家族の協力が得られるときや、長期間のお休みのタイミングで挑戦することをお勧めします。

