

ほけんだより

福山市保健福祉局児童部保育課発行

2016年(平成28年)2月号

♪.....*♪.....*♪.....*♪.....*♪

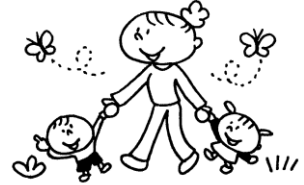
立春を迎え、暦の上では春の始まりですが、
寒さの厳しい毎日が続きます。

規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう。

♪.....*♪.....*♪.....*♪.....*♪

< 児童の健康管理についてお願い >

☆予防接種は受けましたか？



- 受けていない予防接種は、かかりつけ医に相談して受けるようにしましょう。

— 小学校入学準備のため、2回目の麻疹・風疹ワクチンを接種しましょう！

年長組児童は、小学校入学前に接種が済んでいますか？

未接種の場合、2016年(平成28年)3月31日までに受けましょう。

☆1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は受けていますか？

《対象年齢》

- 1歳6か月児健康診査：満1歳6か月以上2歳未満の幼児
- 3歳児健康診査：満3歳以上4歳未満の幼児

たばこについて考えましょう

～イエローグリーンリボン運動について知っていますか？～



イエローグリーンリボン

【イエローグリーンリボン運動(受動喫煙防止意思表示)とは？】

「ふくやま健康・食育市民会議(フクイク21)」では、たばこの煙を吸いたくない意思をさりげなく伝えるために、胸につける黄緑色のリボンを普及する取り組みを行っています。

【受動喫煙とは？】

たばこを吸わない人が他の人のたばこの煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。

【受動喫煙の害】

たばこの先から出る「副流煙」の有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」より数倍～数十倍多く、空気清浄機でも除去できません。

たばこの煙が目にしみる、頭痛等の症状があらわれるだけでなく、がんや心臓病、呼吸器の病気にかけやすくなります。妊婦では早産や流産、低出生体重児出産の発生率が高くなります。

こどもでは乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険因子
ぜんそくや気管支炎などの呼吸器疾患・中耳炎の原因になります。
身長伸びへ悪影響やむし歯の原因になります。
また成人後の発がん率が高くなるというデータもあります。



*** 子どもが誤飲した物の第1位は「たばこ」！**

「平成23年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」によると、小児の誤飲事故の原因製品としては、「たばこ」が最も多く、1歳前後の乳幼児に集中して発生しています。

- ・たばこや吸殻は子どもの手の届く床やテーブルの上等に置かないようにしましょう。
- ・飲料の空き缶等を灰皿代わりにしていると誤って飲んでしまうこともあり、大変危険です。

◎禁煙方法は、大きく分けて①自力で禁煙、②薬局で禁煙補助薬を買って禁煙、③医師の治療を受けながら禁煙、の3通りです。まずは主治医に相談してみましょう。



● はやね・はやおき・朝ごはん

十分な睡眠と3回の食事は脳や身体の成長の源です。感染症の予防にもなります。

● 手洗い・うがい・咳エチケットを心がけましょう。

手やのどについた細菌・ウイルスを洗い流しましょう。

手洗いは流水で石けんを使い30秒おこなうと効果的です。

咳が出るときにはマスクを着用してほかの人に感染を広げないようにしましょう。

● 外遊びなどで身体をしっかりと動かして、体力をつけましょう。

「寒い」と部屋でじっとしていませんか？身体を使った遊びで体力をつけましょう。

● 感染症の流行時は、人ごみを避けましょう。

感染症発生状況や感染症に関する広島県内の警報・注意報発令状況などが確認できます。

保健予防課ホームページ：

<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/hokenyobo/index.html>