

安全対策で事故予防

乳幼児の事故の多くは、もっとも安全と思われがちな家の中で起きています。子どもは、大人が思いもよらないような行動をとるものです。大人とは目線や手の届く高さが違うことを考え、日常の行動範囲の環境を子どもの目線でチェックする事が事故予防につながります。また、子どもの視力や視野は発達途中で、3歳ごろにやっと視力が1.0くらいになり、健康な大人と同じくらいの視力や視野になるのは6歳ごろといわれています。大人には十分見えるものでも、子どもの目では見えていないことがあるので注意しましょう。

★ 窓・ベランダ ★

窓の近くやベランダに踏み台になる物は置かない。窓にはしっかり鍵を掛ける。
頭が重いのでのぞきこんだ拍子に転落する危険が高いです！

★ ドア ★

指を挟まないように注意！蝶番側^{ちゅうつがい}に手を入れると骨折の危険も！子どもの手の届く範囲はガードをしたり、ドアが勢いよく閉まらないようなストッパーも有効です。

★ お風呂 ★

浴槽の水は必ず抜いておく。浴室のドアも必ず閉めておく。数cmの水でも、鼻と口がふさがれると数分で窒息の危険があります！

★ 室内全般 ★

小さなおもちゃ、医薬品、タバコ、電池などは手の届かないところに片付ける。誤飲は重大事故につながります！

★ 台所 ★

炊飯器やポットなど蒸気の出る物は手の届かない所へ。引き出しや開き戸には安全ロックを付ける。やけど、包丁や調理器具でのけが、洗剤の誤飲などに要注意！

事故を防ぐために、子どもに対して「あれもダメ、これもダメ」と行動を過剰に抑えるのは、成長のために良いこととはいえず、親子ともに負担となるでしょう。大切なのは、命にかかわる事故や大きなけがから子どもを守ること、そして予防できることを知り、対策をとることです。安全な環境なら、子どもの行動に対しての「禁止」も減るでしょう。

心にゆとりを

朝からイライラして怒ってばかり、そう話されるママは少なくありません。怒りの理由は時間がないうちに子どもが遊んでばかりで食べない、着替えない、夫はスマホばかり見ているなど自分の思うように動いてくれない「誰かのせい」「何かのせい」と自分以外のところに原因があるように思われがちですが、実は私たちが怒らせているものは自分の中にあり、自分の思い通りにならないこと、理想とする“こうあるべき姿や行動”が目の前で裏切られることに怒りの感情を持つのだといいます。私たちは「子どもはこうあるべき」「夫はこうあるべき」など多くの「べき」を持っています。それはとても大切な事なのですが理想の姿は人それぞれ、環境や状況によっても変わります。毎日の生活が全て自分の思い通りに進むのはとても難しいことです。周りに対しても自分自身に対しても“こうあるべき”に囚われすぎないよう、これくらいなら許せる、と思える範囲が少しずつでも広がるよう心がけてみましょう。怒りの感情は何か大切なものを守るために備わっていると言われる必要な感情でもあります。けれど怒ってばかりでは周りも自分自身も辛いし疲れてしまいます。自分の中にある“こうあるべき”を見つめ直しながら心のゆとりを見つけてみませんか。

M.T

わわわ

2026. 2月号 NO. 211
郡上市子育て支援センター（はちまん児童館内）
〒501-4221 郡上市八幡町小野 8-5-1
TEL (0575) 66-0209（はちまん児童館）
時間／月～金曜日 8時30分～17時15分

～輪・和・笑～

子育て支援サイト URL <http://gujo-kosodate.net>

郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな子育て情報も発信しています。

「郡上市子育て支援わわわ」公式Instagramで配信中です！

郡上市
子育て支援
わわわ



子どもたちの健やかな発達のために

子どもたちの健やかな発達のために大切なポイントは、規則正しい生活リズムを身につけることです。子どもの生活リズムを整えるのは、大人の役目。一日の活動を振り返り、早寝・早起きの習慣がつくようところがけましょう。

生活リズムが整うと・・・

- ・日中元気に過ごせます
- ・ぐっすり眠ることで身体の免疫力がアップし、病気から守る力が強まります
- ・ごはんがおいしく食べられます
- ・成長に必要なホルモンがしっかりと分泌されます

乳幼児の生活リズム

朝

“朝の光”をいっぱい浴びましょう。毎日、同じ時間に起こすようにし、遅くても8時までには起こしましょう。

食事

時間を決めましょう。毎日同じ時間に食べることで、1日の生活リズムがつきやすくなります。

メディア

テレビやスマホは時間を決めましょう。電子メディアを見ている間は、常に強い光の刺激が目に入り続けるため、脳が興奮状態になり寝つきが悪くなります。

就寝

20時には部屋を暗くして静かにし、眠りやすい環境にしましょう。

昼寝

決まった時刻で。午後3時までには起こしましょう。

遊び

日中は外遊びや散歩など体を使ってたっぷり遊びましょう。

人間は、明るいうちに活動して夜になったら眠るように、脳や体の働きが体内時計によってプログラムされています。元気に過ごすためには、体内時計に従って生活のリズムを整えることが大切！大人も子どもも意識して過ごしましょう。