



9月のほけんだより



アソカ保育園

看護師 毛野 文恵

まだまだ残暑は続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱいな子どもたちですが、朝夕と日中との気温差で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期です。生活リズムを整え、たっぷりの睡眠と栄養をとって、残暑を元気に乗り切りましょう。

8月30日～9月5日は防災週間です

＊9月1日は**防災の日**。非常用品は揃えていますか？台風、津波や地震、豪雨など、災害はいつ起きるかわかりません。もしもの時、すぐに取り出せるよう決まった場所に用意しておきましょう。乳幼児がいる御家庭はミルクや紙オムツ、おしり拭きも必要です。お子さんの成長に合わせて持ち物は変わっていきます。定期的に点検して、いざという時に備えましょう。

＊9月9日は**救急の日**です。子どもの事故は親がちょっと目を離した一瞬に起こります。家の中にも事故や怪我を招く危険な物がたくさんあります。子どもの目線に合わせて点検してみてください。環境を整えて不慮の事故を予防しましょう。

- ◆ 直径3.9cm、長さ5.1cm以下のものは子どもの喉を通ります。薬剤、たばこ、針、電池、小さいおもちゃなどは誤飲の危険があります。また、ライター、刃物、洗剤など危ないものは子どもの手の届かない場所に置きましょう。
- ◆ 水深5cm(口と鼻を覆うだけ)の水があれば子どもは溺れる可能性があります。入浴や水遊びの際には子どもから目を離さないようにしましょう。
- ◆ 年齢に応じて子どもの運動能力、バランス感覚には違いがあります。階段の出入り口や昇降には転落防止策を考慮しましょう。また、高い所には近づけないよう、ベランダなどに踏み台になるものを置かないよう注意しましょう。

～もしケガをしてしまったら・・・落ち着いて対処しましょう～

<すり傷・切り傷> 流水で傷口をきれいに洗います。出血時は清潔なガーゼで押さえて止血します。

基本的に消毒は不要です。なかなか血が止まらない、傷口に砂や小石が入り込んでいる、傷口に異物(釘、ガラスなど)がささっている、傷口が大きく開いている、傷口の周りが赤く腫れて痛む場合は病院を受診します。

<打ち身> 手足の打撲は打った部分を安静にして冷やします。その際患部を出来るだけ心臓より高くしましょう。痛みが続く、腫れがひどい、手足の変形がある場合は受診しましょう。頭部の打撲はすぐに泣いて嘔吐がなければひとまず安心です。頭部のへこみや傷、腫れ、出血、手足の動きに異常はないか確認します。意識がはっきりしない、顔色が悪い、嘔吐やけいれんがみられる場合はすぐに病院を受診しましょう。直後に症状が現れないこともあるので、頭を冷やすなどして静かに休ませ、1～2日は子どもの様子に変化はないか注意して、気がかりがあれば受診しましょう。

9月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。