



9月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風や少しずつ虫の声も聞こえ、秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れも出やすくなる時期なので、体調管理に気をつけて残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。

8月30日～9月5日までは防災週間です！



防災週間

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上など高いところに物を置いていませんか？高い所に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



〈家族はぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



*災害時は携帯電話の回線がつながりにくくなるので、『災害用伝言ダイヤル:171』、『災害用伝言板』などのサービスも利用しましょう。

*火災や地震が起こったらどのように行動したらいいか(煙を吸わずに逃げる方法、地震の時は机の下に隠れるなど)をお子さまと日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

*ご家庭の救急箱をチェックし、すぐ使えるように準備しておきましょう。



お家での事故やけがを防ぎましょう！

お家の中にも、事故やけがを招く危険な場所がたくさんあります。事故を防ぐため確認しましょう。



- *子どもの手の届く場所に置いてはいけないもの(薬、洗剤、たばこ、ライター、ボタン電池、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、ナッツ類、子どもが飲み込める大きさの細かいものなど)
- *踏み台になるものは、ベランダや窓周辺に置かない。
- *コンセントなどはいたずらできないようにする。
- *遊び食べに注意！(食べ物に詰まることがある)
- *もちや団子、ぶどうやミニトマトなど球状のもの、つるつるしたり弾力のあるものは食べやすくし、注意を！
- *浴室は子ども1人で勝手に入れないように工夫する。

この中に入るものは、お口に入られます！(直径4cm以内)

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

- 背部叩打法**
- ①片腕の上につぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
 - ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4~5回強く早くたたく。



1歳以上

- 胸部突き上げ法**
- ①子どもの背後から両腕を回す。
 - ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
 - ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。

緊急時の受診について

*急な病気やけがなどで救急車を呼ぶべきか、受診したほうがよいかなど迷った時は、『救急相談センター: #7119』に電話し、ご相談下さい。

*休日や夜間の急な病気やけがで、どのように対処したらいいか、受診したほうがよいかなど迷った時は、『小児救急でんわ相談: #8000』に電話し、ご相談下さい。先日お配りした、『土曜・休日、平日夜間急病診療案内』も併せてご参照下さい。

★ 今月の予定 ★ *0歳児健診:9月11日(水) 9時半~

*身体測定:ひよこ組 18日(水) あひる組 17日(火) うさぎ組 19日(木)
ひつじ組 13日(金) ろば組 12日(木) はと組 24日(火)

