



# ほけんだより 9月号



令和3年9月1日  
すくすくどろんこの会  
ちいさな杜の保育園  
統括看護師：山口 友恵

少しずつ朝夕は過ごしやすくなりますが、まだ残暑は続きます。気温差で体調を崩しやすく、夏の疲れが出てくる頃です。しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

また、暑さがやわらぎ、外遊びの時間が増えると、擦り傷などのけがも多くなりやすいです。9月9日は「救急の日」です。おうちの救急用品の見直しや応急手当の方法の確認をしておきましょう。

## 家の中の事故を防ぎましょう

安心して過ごせる家の中が、実は事故の危険の高い場所だということをご存じですか？

**0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。**

家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてみてください。

### 転落・誤飲

リビングなど・ソファ、ベビーベッドも注意。  
・たばこや電池等は届かないところへ。



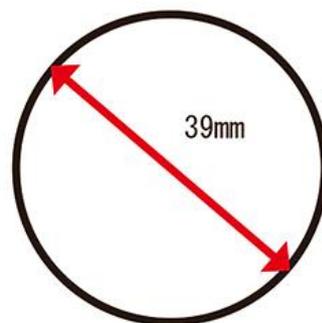
ベランダ

### やけど

キッチン・熱い調理器具や湯気が危険。



浴室



子どもの口の大きさは約4cm！  
これより小さなものは誤飲や窒息の可能性があります。

家庭での事故で、特に命にかかわるのが**窒息**。0～3歳の子どもで特に注意が必要！

子どもは直径6～20mmのものでも**窒息する危険があります。**

ビー玉やブロックなどは子どもの手の届かないところに保管しましょう。



### 転落・溺水

・踏み台になるようなものを置かない。  
・目を離さない。



## 転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

乳幼児は転倒や落下で頭を打ってしまうことがよくあります。そのときに怖いのが、頭蓋骨内でじわじわと出血して、時間差で症状がでること。頭を打ったら、注意深く様子を見てあげましょう。ご家庭で顔や頭を打った場合、最低24時間は様子を見て、異常がないことを確認してから登園してください。

すぐ病院に！



一つでも当てはまる場合

- 繰り返して吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

左の項目にあてはまらないときは次の点を守って、数日間は注意して様子を見ましょう。

- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- 症状が出てきたらすぐに受診する
- 夜寝ているときの様子もチェックする
- 睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。



- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気が出る、吐く
- 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない



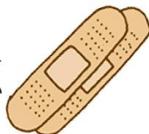
## 救急箱の中身、 チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOK。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限があり、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

CHECK!

絆創膏

けがをした部位に合わせて選ぶよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



体温計



ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



## 生活リズムの見直し

夏休みシーズン中に寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

風邪を引かない強い体を作るために、生活リズムを見直しましょう。

