

# 9月のほけんだより

2023年9月1日  
ハレルヤ保育園

まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、9月に入ると朝夕に涼しくなり、夏の疲れが出る頃になります。生活リズムを崩さないようにして、睡眠を十分に取れりゆくりと休息を取って体調管理に気を配りましょう。

## 防災の日

9月1日は[防災の日]

いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認して下さい。

### 【非常時の持ち出し品の準備】

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう。

### 【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ましょう。

ハレルヤ保育園の避難場所は平野小学校です。

### 【家族が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。

### 【保存食の点検を】

保存食の賞味期限の確認と中身の子エックをしておきましょう。

(災害用伝言ダイヤル)

171



## 小児救急電話

# 8 0 0 0

# 7 1 1 9



## もしもの時のために応急手当の方法を身につけましょう

毎年9月9日は「救急の日」で救急の日を含む一週間が救急医療週間となっています。子どもが食べ物やおもちゃの部品などをのどに詰まらせた時や、溺れて意識を失ってしまった時などには、一刻も早く対処することが重要です。周囲の大人が救急隊の到着までに応急処置をすることで、救急や治療の経過の向上につながります。

### 【事例（2歳）】

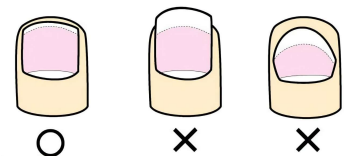
・入浴中、保護者が髪を洗っている間、子どもから目を離していた。気が付くと、子どもが浴槽の中で顔面を水につけた状態で浮いており、引き上げたが反応がなかった。かけつけたもう一人の保護者が呼吸停止に気づき人工呼吸を実施したところ水を吐き出したが、心拍が確認できていないため、胸骨圧迫を開始した。救急要請したタイミングで泣き出し、搬送後の全身状態の経過観察と誤嚥性肺炎のため入院となった。

※もしもの時のために、応急手当の方法を身につけておきましょう。消防署で受講できる救急講習では、心肺蘇生法やAEDの使い方、異物除去、止血法などを学べます。(少年写真新聞 ほけんニュース9月号より抜粋)

## 定期的に爪を切りましょう

子どもの爪が伸びていると、さまざまなトラブルを引き起こしやすくなります。爪が伸びすぎているか、定期的に確認してこまめに切るようにしてください。

### 子どもに多い爪のトラブル



### 友だちにけがをさせる

爪が伸びていると、友だちに当たった時に、傷をつけてしまうことがあります。



### 爪が折れる・剥がれる

子どもの爪はやわらかく、伸びすぎると折れたり剥がれたりしやすくなります。



### かみ癖による爪の変形

かむことで爪がギザギザになり、炎症がおきたり、爪が変形したりします。



### 合わない靴による足の爪の変形

きつい靴や大き過ぎる靴をはくと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります。



## 8月の感染症報告

手足口病 2名

溶連菌感染症 1名

ヒトメタニューモウイルス 1名

## 季節の変わり目は秋バテにご用心！

寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく「なんとなく体がだるい」などの体調不良の原因となります。季節の変わり目を健康に過ごすためには？ 暖かい飲み物などを飲む、お風呂にゆっくりとつかる、生姜など体を温める食材を摂取する、など体を温めることを意識して過ごしましょう。