



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年 9月号

9月9日は  
『救急の日』

## 子どもに多いけがの応急処置について



子どもに多くみられるけがの対応について再確認しましょう。

状態によっては受診が必要となるため、応急手当は症状の悪化を防ぐために必要な対応です。

### < すい傷・切り傷 >

- ①傷口を流水でよく洗い流します。
- ②出血している傷を清潔なガーゼなどでしばらく押さえて止血します。
- ③傷を市販の傷パットなどで覆い保護します。



### < 打撲・ねんざ >

- ①けがをしたところを動かさないようにして冷やす。
- ②心臓より高いところにあげて安静にします。

腫れや内出血を  
抑えるためです



### < はなぢ >

- ①鼻の膨らんでいる(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ②静かに下を向く。

※血が止まらない時には鼻の上部を冷やす。



※ 傷口が深い場合、ひどい腫れ・痛みがある場合、患部に変形がある場合、頭や胸、腹を強くぶつけた場合は、すぐに受診し、医師の診察を受けましょう。



### ★定期的に爪の確認をお願いします

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、友だちとの接触時にけがをさせてしまうことがあります。トラブルを避けるためにも定期的に爪を切るようにお願いします。



### ★ご家庭での体調管理をお願いします

運動会の練習なども始まるため、子どもたちも園での活動量が増えることで疲れがたまってしまいます。ご家庭では規則正しい生活を心掛けていただき、元気に登園できるようにサポートをお願いします。体調を崩してしまった場合には、全身状態が回復してから(解熱後も1日は様子を見るなど)の登園をお願いします。



9月1日は  
『防災の日』

# 防災について考えよう!



地震、津波、台風、豪雨、異常気象、土砂崩れ、河川の氾濫など、自然災害が起こった時の災害を最小限にするためにも、日頃の準備や対策が大切です。家の中や周りの点検、非常用持ち出し袋のチェックをしましょう。

## ●食べ物の備蓄

備蓄品は『家族全員が1週間、買い物しなくてもいいくらい』を考えましょう。

でも、非常食やお水をたくさん買っておく必要はありません。自分の家の冷蔵庫や冷凍庫、キッチンの戸棚にあるレトルト食品や缶詰、お米やうどんも立派な『非常食』でしょう。



## ●生活用品の準備

避難が必要となった場合に何が必要となるかを考える必要があります。

もしも、電気が止まってしまったら冷蔵庫も電子レンジもトイレもいつも通りに使えません。オムツなどの消耗品や寝袋や着替え(下着など)などの生活の必需品などを備えておくといいと思います。



## ●トイレについて

電気が止まって家のトイレの水が流れなくても『携帯トイレ』を使うことで安心してトイレに行くことができます。避難所にある仮設トイレは行列ができてしまうことがあるため、時間を決めてトイレへ行くように心がけていきましょう。



## 災害時に健康を守る大事な3つのポイント

参考・引用: 「ほけんニュース」 少年写真新聞社

①食事をしっかりと、  
水分をとる

自身の備蓄食品や避難所で配布された避難食をしっかりと食べる。水分摂取も忘れずに!



②我慢せずに  
トイレに行く

トイレを我慢するとからだにさまざまなトラブルを招く恐れがあります。



③よく眠る

睡眠は疲労回復につながります。避難所でもしっかりと就寝できるように工夫しましょう。



※ 避難先は自宅とは違いますが、健康に過ごせるようにできる範囲無理のないように過ごしましょう。

園では、いざという時に園児の安全を守るため、定期的に防災訓練を行っています。



## 《10月の乳幼児健診・相談》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R53 月生)	1歳6か月児健診 (R4.3 月生)	2歳児健康相談 ※対象生まれ月は 下記参照	2歳6か月児フッ化 物塗布と健康相談 (R33 月生)		3歳児健診 (R2.4 月生)	3歳児健診 (R2.5 月生)
対象月に 生まれた子	11日(水)	10日(火) 24日(火)	13日(金) (R39 月生) 27日(金) (R3.10 月生)	18日(水)	1~15日生 16~末日生	3日(火) 17日(火)	25日(水)
受付時間	13:10~14:00			13:10~14:10	受付時間	13:00~13:45	

受診したら園にお知らせください。



※10・11・12月は、保健センターの改修工事のため、健診の対象が前後しています。

詳細については保健センターから届く案内通知にてご確認ください。