



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和7年 9 月号

9月9日は
救急の日

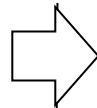
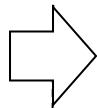
子どもに多い『けが』の応急手当について！

乳幼児期は、転んだり、どこかをぶついたり、いろいろな『けが』をしやすい時期です。
子どもの多くみられる『けが』の対応について、再確認しましょう。



＜ 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、ひどい腫れ・痛みがある、患部に変形がある、頭や胸、腹を強くぶつけたなどの場合は、
すぐに受診し、医師の診察を受けましょう。

家庭での誤飲に注意しましょう！

直径 39mmの円を通過するものは、子どもが誤飲してしまいます。ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながり、磁石は腸壁を挟んで穴を開けたり、腸閉塞を引き起こしたりします。水で膨らむボール状の樹脂製品も腸閉塞の危険があります。タバコやお酒もひどい場合には、中毒症状を起こすことがあります。

直径 39mm

※3歳の子どもの口を開けた時の大きさです

☎ **小児救急電話** ☎

シャープ
8 0 0 0

夜間・休日の急な子どもの症状にどう対処したらよいのか、判断に迷う時は、#8000に電話をすると、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院等のアドバイスを受けられます。



9月1日は
防災の日

《 災害に備え、対策をしましょう! 》

自然災害が起こった時の災害を最小限にするためにも、日頃の対策が大切です。



●**食料** … もしも電気が止まってしまったら冷蔵庫や電子レンジもいつも通りに使えません。

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。日頃から食料品を少し多く買い置きして、食べた分を買い足す『ローリングストック』の考え方で、キッチンの戸棚にあるレトルト食品や缶詰、お米やうどんなども立派な非常食です。

●**生活用品** … 避難が必要となった場合に、何が必要になるかを考える必要があります。オムツなどの消耗品や、寝袋、着替え(下着など)の生活の必需品などを準備しておきましょう。



●**トイレ** … 家のトイレの水が流れなくても、『携帯トイレ』が使用できるよう準備しましょう。
避難所にトイレはありますが行列が出来てしまうことがあります。



運動会に向けて... 市内の保育園こども園では、秋に運動会が開催される園が多く、各園で練習が始まっていますが、まだまだ暑さが心配されます。



そのため、子ども達も疲れやすかったり、食欲が減少し好きな食べ物にも興味を示さなくなる、寝付きが悪くなる、お腹が張ったり下痢や便秘になるなどの症状がでることがあります。

当日に元気に参加できるように、早起き・早寝を心がけ体をしっかり休める、規則正しい時間にバランスの良い食事、特にエネルギー補給をするために、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富な野菜・果物を取る、十分な水分補給など、体調に気を付けて過ごしていきましょう。

参考引用文献：建学社『心とからだの健康』

少年写真新聞社「石けんニュース」

※ 先月末に「新型コロナウイルス感染症」の患者数が増加し、静岡県が感染拡大注意報を発表しました。
石けんによる手洗いや換気のほか、喉の痛みなど症状がある場合は早めに受診をお願いします。

また、ご家族で感染症に罹ったり体調不良の方がいる場合は、子どもの健康観察の参考になりますので、園へ連絡していただくようお願いいたします。

《 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	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7つ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	15日(水) (R7.3月生)	7日(火) (R6.3/1 ~3/20生) 28日(火) (R6.3/21 ~4/10生)	3日(金) (R5.9月生)	24日(金) (R5.3月生)	8日(水) (R4.4月生) 22日(水) (R4.4月生)
受付時間	13:10~13:45		13:10~13:45		13:00~13:45

受診をしたら
園にお知らせ
ください。



※体調不良の場合には無理せず、保健センターや主治医に相談をしてください。

また、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合には保健センターへ連絡をお願いします。