



ほけんだより

御殿場市保育幼稚園課



令和8年9月号



9/1 防災の日 9/9 救急の日



災害も怪我・病気も、日頃の備えが大切です。

ご自宅の防災用品をチェック！



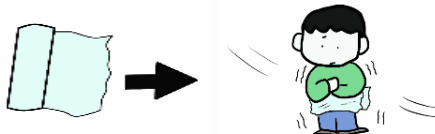
- 水 □保存食 □ナイフ □タオル □救急用品
 - 携帯ラジオ □懐中電灯 □ライター □携帯トイレ
 - トイレットペーパー □生理用品 □現金(小銭)
 - ホイッスル □雨具 □防塵マスク・ゴーグル
 - ビニール袋 □子どもに必要なもの(オムツ・液体ミルク・おもちゃなど) □モバイルバッテリー など
- ※備蓄品は『家族全員が1週間、買い物しなくてもいいくらい』を考えましょう。

●知っておくと便利！多機能グッズ使用例

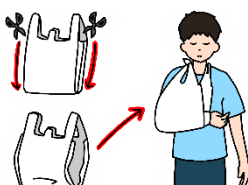
新聞紙…添木や防寒具、食器の代わりになります



ラップ…防寒具、止血帯、食器の代わりになります



レジ袋…三角巾、調理器具の代わりになります



ご自宅の救急箱をチェック！



- ばんそうこう □ガーゼ □包帯 □脱脂綿
 - 綿棒 □ハサミ □体温計 □毛抜き
 - ピンセット □外用薬(塗り薬、湿布) など
- ※その他、ご家庭によってよく使うものを入れておきましょう。また、以下の点にも注意して確認しましょう。
- ☆薬の使用期限が切れてない
 - ☆衛生的に保管できている
 - ☆子どもの手の届かないところで、すぐに取り出せる場所に置いてある

●小児救急電話

#	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。

●救急お役立ちポータルサイト

救急のことがよくわかる「救急お役立ちポータルサイト」があります。幼児向けに、救急車はどんな時に使う車かということを紹介した紙芝居「きゅうきゅうしゃのきゅうすけ」(電子版あり)などがあります。救急の日を活用してみたいかがでしょうか。

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post7.html> (総務省消防庁 救急お役立ちポータルサイト)

定期的に爪を切みましょう

爪が伸びていると、さまざまなトラブルを起こしやすくなります。週末にはお子さんの爪を確認し、1週間に1回のペースで切るようにしましょう。

⚠️ 子どもに多い爪のトラブル

●友達にけがをさせる

爪が伸びていると、友達にあ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・剥かれる

子どもの爪は柔らかく、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、炎症が起きたり、爪が変形したりします。

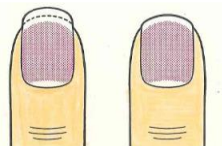
●合わない靴による足の爪の変形

きつい靴や大きすぎる靴を履くと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります。

「切りすぎない」のがポイント

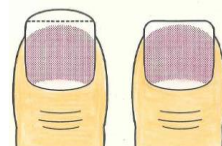
手

指のカーブに沿って、端から少しずつ切ります。白い部分は少し残します。



足

爪の白い部分を少し残してまっすぐに切り、角は少し丸くします。



避けてほしい足の爪の切り方

×深爪



×角の切り落とし



深爪や三角切りをすると、皮膚に爪が食い込んで炎症を起こしたり、巻き爪になったりして、強い痛みが出てしまいます。

靴のサイズは合ってますか？



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、各園で練習が始まります。子どもたちが思いっきり走ったり跳んだりできるよう、靴が足に合っているかこの機会に確認してみましょう。

靴選びのポイント



- ★靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
- ★中敷きが取り外し可能で、中敷きの先端とつま先の余裕が1cmあればOK。0.5cm以下になったら取り換える。
- ★つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
- ★かかとを包み込む部分が硬く、しっかりしているもの。

参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社
「心と体の健康」健学社

《10月の乳幼児健診・相談》 会場：保健センター（Tel 0550-82-1111）

	6か月児健康相談	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児 フツ化物塗布事業	3歳児健診	5歳児健診
健診日	28日（水） （R8.3月生）	6日（火） （R7.3/1～3/20生）	9日（金） （R6.9月生）	23日（金） （R6.3月生）	7日（水） （R5.4月生）	14日（水） （R3.10月生）
対象 生まれ月		20日（火） （R7.3/21～4/10生）			21日（水） （R5.4月生）	27日（火） （R3.10月生）
受付時間	13：10～14：05	13：10～13：45			13：00～13：45	12：50～13：40

健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。
対象月に受診できない場合は、保健センターへ連絡をしてください。
受診したら園にお知らせください。

