

保健だより



令和7年9月9日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

9月に入っても残暑の厳しい日々ですが、朝夕は少しずつしのぎやすくなってきました。猛暑だった日々を過ごしてきた子ども達は、これから夏の疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れると体調も崩れるので、睡眠・栄養・休息をバランス良くとって元気に過ごしましょう。

さて、9月9日は“救急の日”です。子どもの事故は、思いもよらない場所や原因で発生しますが、子ども達の成長に合わせて身の回りを点検することで、事故を未然に防ぐことができます。そこで、家庭内での事故を防ぐためにチェック項目を載せていますので、点検してみましょう。また、子ども達に多いケガや打撲など、いざという時の応急手当も載せましたので参考にして下さい。



子どもの事故を予防しましょう

子どもの低い目線に合わせて家中を点検してみましょう。床に小さなものが落ちていないことはありませんか？

チェック

- 薬や洗剤、たばこなどの出しっ放しや子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ポットや炊飯器は子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ベランダに踏み台になるものをおいていませんか。
- 刃物は子どもの手の触れないところにしまっていますか。



- 食べ物を食べさせながら遊ばないようにしていますか（食べ物を詰まらせることがあるため）。
- 浴室は子どもが1人で勝手に入れないようにしていますか。
- コンセントガードなどでいたずらができないようにしていますか。

スリ傷・切り傷



★応急手当★

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・傷を清潔なガーゼなどで押さえて止血します。
- ・傷を市販の傷パッドなどで覆い、保護します。

こんな時は病院へ

砂利などが多くついて取れない時、鋭利なもので切った時、出血が続く時、傷口が深く大きい時、化膿した時など。

爪や爪の周りのけが



★応急手当★

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・清潔なガーゼなどで傷を覆います（爪がはがれた時は、そのまま爪を元に戻します）。

こんな時は病院へ

爪がはがれて痛む時。爪が大きく欠けて出血した時、化膿した時など。

打撲



チェックをする

- ・意識、呼吸はあるか？
- ・何でぶつけたか？
- ・どこから落ちたか？
- ・どこを打撲したか？

★応急手当★

- ・傷がある場合は手当をします（血が出ている時は止血など）。
- ・打撲箇所を冷やしておきます。
- ・楽な姿勢で休ませます。

こんな時は救急車を呼ぶ

呼吸が苦しそう、または呼吸をしていない時、意識がない時、もうろうとしている時、硬直やけいれんしている時、高いところから落ちた時、頭、首、背中、胸、顔面を強く打った時、まひやしびれがある時、何回も吐く時、出血が止まらない時など。

こんな時は病院へ

ぐったりしている時、吐く時、出血が多い時、顔（特に目や鼻）を打った時、激しくせき込んでいる時、腫れがひどい時、打ったところの皮膚の色がかわったり、かたくなっていたりする時、息をするたびに痛みがある時、動物にかまれた時など。

歯科検診を終えて



古賀歯科医院の先生による歯科検診がありました。健診結果は、個々にお知らせしていますが、「虫歯は殆どなく素晴らしかったです。ただ、歯並びが窮屈になっているのが気になりました。小学3、4年生になる頃には、顎が発達してきますので、日頃から体を動かすことが大切です。」と話され、運動することが歯並びや歯の噛み合わせにも良い効果があるとアドバイスを頂きました。日頃から、バランスのとれた食事と共に体をしっかり動かすことで良い歯を育てていきましょう。