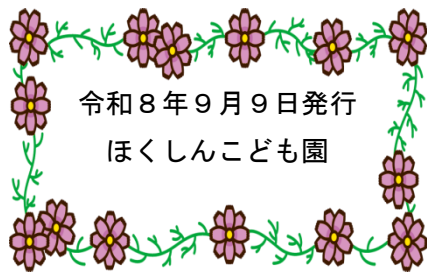




9月 ほけんだより



令和8年9月9日発行
ほくしんこども園

まだまだ残暑続きますが、元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

9月は防災月間です！！

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震がおこったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

☆あると助かる防災グッズ☆

○飲料水・食べ慣れたお菓子

水分補給はもちろん、不安なときに食べ慣れたお菓子があると、子どもの気持ちを落ち着かせる効果があります。

○着替え（下着・長袖・長ズボン）

避難での冷えやケガを防ぐため、肌が出ない服を1～2着。少し大きめのサイズを入れておくのがポイントです。

○おしりふき（ウェットティッシュ）

断水時にお肌を拭いたり、手を洗えない時にも大活躍する万能アイテムです。



※これはごく一部です。ご家庭で必要な物を用意して下さいね。



救急箱の中身、 チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて
選べるよう、形やサイズをい
くつか用意しておくとう便利。



☐ ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を
塗った上にかぶせたりして
使います。個包装の滅菌タ
イプが使いやすいでしょう。



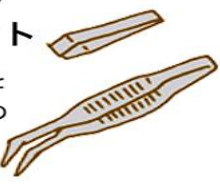
☐ はさみ

救急箱専用にし
ておくとう衛生的で
安心です。



☐ 毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったと
げを抜いたりするの
に使います。



☐ 体温計



☐ 常備薬

（虫よけ、
かゆみ止め、
化のう止めなど）



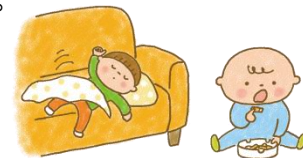
子どもは好奇心旺盛で、大人が「まさか！」と思うような行動をとることがあります。ご家庭でも今一度、お部屋の中の危険なポイントをチェックしてみましょう。

家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

○リビングなど

ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった事故がよくあります。



○キッチン

炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。



○浴室

残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。



○ベランダ

台などに上がって手すりを超える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかチェックしましょう。



○小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

はなをよくさわっていませんか？

あわて
ないで！

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。



① 鼻をぎゅっと つまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。



② うつむく姿勢で静かに 過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりするとよいでしょう。

鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。