

# ほけんだより 9月号

令和5年9月1日 深谷市立幼稚園

夏が過ぎ、ひと回り大きくなった子供たち。残暑という言葉どおり暑さの残る日々の中、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいるかと思いますが、そろそろ夏の疲れが出てくるころです。疲れをとるためには、睡眠と休養が大切です。楽しい行事が盛りだくさん！の2学期ですので、たっぷりと睡眠と休養をとり、バランスのとれた食事や生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけましょう！

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。けがや事故・自然災害は、実際におきてからでは慌ててしまいます。ぜひ、日頃から、けがの予防法や対処法、災害時の約束などをお子さんと一緒に話したり、練習したりしてみてくださいね。

今月のちょっとみて・みて！

☆お子さんと練習してみてください☆

できるようにしよう  
応急手当

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

## 地震が起きたら...

家にいるとき



○ テーブルの下などに隠れる

× 倒れそうな家具を支える

外にいるとき



○ 塀や建物から離れて、頭を守る

× 塀や建物の近くでじっとする

## のどにものがつまったとき

のどにつまったときの症状は？

- 口に指を入れる・のどを押さえる
- 声を出せない
- 顔色が悪い
- 窒息により、呼吸が苦しそう

気をつけたい食品やものは？

- 餅・団子・グミなど粘着性の高いもの
- ブドウ・ミニトマト・白玉など、球状のもの・つるつるしたもの・弾力があるもの
- 3~4cm以下のおもちゃや日用品

## のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

- ①片腕の上に着ぶせに乘坐せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4~5回強く早くたたく。



1歳以上

胸部突き上げ法

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。

★胸部突き上げ法を行った後は、異物が取れても、必ず受診しましょう！

## 食事のときのチェックポイント

- のどに詰まりやすい食品はない？
- 食べやすい大きさ？ / 口 しっかり噛んでいる？
- 正しい姿勢で食べている？
- 水分をとりながら食べている？
- 遊びながら食べていない？



夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうか、迷います。急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

### 埼玉県の救急電話相談

(365日、24時間対応)  
#7119

判断の参考として、電話でアドバイスが受けられます。(※医療行為ではありません。)ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用な場合は、以下にご連絡を！

☎048-824-4199

### こども医療電話相談

(365日対応)  
#8000

都道府県の相談窓口で、小児科医や看護師から、対処法や受診の必要性、受診病院のアドバイスが受けられます。

### 全国版救急受診アプリ

『Q助』

総務省消防庁が開発・提供のアプリ。緊急度に応じた対応が表示されます。

### こどもの救急

『ONLINE QQ』

厚生労働省と小児科学会監修のウェブサイト。受診の必要性を判定し、看病のポイントも紹介されています。