



# ほけんだより 9月号



令和5年8月29日  
社会福祉法人国立保育会  
きたひだまり保育園  
園長 大石 雅一  
看護師 高倉 文

この夏、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。1日の中の気温差が大きくなるこの時期、残暑と熱帯夜も続き、夏の疲れも出てくるころです。体調を崩しやすくなりますので、毎日の体調の変化に気を付けて過ごせると良いですね。9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当てをすることです。この機会に、けがを防ぐために気を付けることをご家庭でも話してみてくださいね。



## 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。

CHECK!

### 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。



### はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



### 体温計



### 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。



### 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。



### 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



## 子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とすませるのではなく、なぜヒヤとしたのかを見直しましょう。

### ① 「ダメ！」「危ない！」は“そこが危険”のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



### ② 一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



### ③ 大人もいっしょにやってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。



## 受診するべき？迷ったときは

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は、迷います。自己判断で、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。

### こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

### 全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

### こども医療電話相談

(365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

## 【8月の感染症】

新型コロナウイルス感染症 1名  
ヒトメタニューモウイルス感染症 6名  
RSウイルス感染症 1名

## 9月の保健行事

19日(火) 0, 1, 2歳児身体測定  
20日(水) 3, 4, 5歳児身体測定  
22日(金) 0歳児健診

夏のお休みの間で生活リズムが崩れていませんか？この機会に見直してみてください。

