



ほけんだより

9月号



令和6年9月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

日中は残暑が厳しい日もありますが、朝晩を中心に涼しい時間も増えてきました。この時期は、夏の疲れや朝晩の気温差などで、体調を崩しやすくなります。しっかり休息をとり、疲れを取り除き、衣類で体温調節をし、体調管理に気をつけましょう。



**夏の暑さで、生活が乱れていませんか？
再度生活リズムを見直してみましょう。**



朝、パッと起きられますか？

毎朝、起きる時間が決まっていると、起こされなくても自然に目が覚めるようになります。そうすると気持ちよく起きられます。



**テレビばかり見ていませんか？
ゲームばかりしていませんか？**

テレビやゲームばかり見ていると、目が悪くなります。お家の人と時間を決めて遊ぶようにしましょう。



毎朝、きちんと食べていますか？

朝ご飯をしっかり食べると、元気になるエネルギーが満タンになって、こども園で元気いっぱい遊べます。



毎日、お風呂に入っていますか？

お風呂でからだを洗うと、からだについた垢やばい菌を流し、みんなを病気から守ってくれます。



朝、うんちが出ましたか？

毎朝、同じ時間にうんちが出るといいですね。朝ご飯を食べると、腸が動いて、いいうんちがたくさん出て、お腹もスッキリします。



早めに寝ていますか？

早く寝ると、“成長ホルモン“というからだのとても大切な成長の素が、出てきます。身長を伸ばしたり、お昼についた擦り傷も早く治したりしてくれます。



外で元気に遊んでいますか？

外で元気に遊ぶと、骨も丈夫になります。

～外で活動するのに過ごしやすい季節になってきます。～

外で遊ぶと、
なぜいいの？



1. 子どもの基礎体力が養われる
2. 子どもの積極性が育つ
3. 子どものコミュニケーション能力が発達する
4. 子どもの健康維持に役立つ
5. 失敗経験から学びを得られる
6. 学習能力が向上する可能性もある





心肺蘇生法

1. 安全の確認

場所に応じた周囲の安全確認を行う。(例:車などが来ないかなど)

2. 肩を叩いて意識の確認をする

「大丈夫ですか?」「〇〇ちゃん」など声を掛けながら肩を叩いて反応をみる。

3. 助けを呼ぶ

大声で協力を求める。「誰か来て下さい」「人が倒れています」など。

- ・救助者が自分一人の場合は、先ず 119 番に電話する。
- ・協力者がいる場合は、119 番への通報と AED を持ってくるよう指示する。

4. 呼吸確認

胸と胸部の動きを見て、呼吸の確認をする。→呼吸していなければ、胸骨圧迫を開始する。

5. 胸骨圧迫

胸が約 5 cm(小児:胸の厚みの 1/3)沈む程度の強さで、1 分間に 100~120 回のテンポで押します。

6. AED で電気ショック

倒れている人の体から離れてください。

※AED は届いた時点で使える準備をし、AED の音声ガイドに従ってください。

救急隊に引き継ぐまで、心肺蘇生(5・6)を続けましょう。



保護者の方々も職場などで心肺蘇生の講習を受けたことがあると思いますが、再認識できる機会になると幸いです。

●暑い時期は、水の事故が多発します。

乳幼児がおぼれる場所として最も多い場所は、**自宅の浴槽**です。そして、**静かにおぼれます**。



👁️ 発見したら、

上記にある、心肺蘇生法を行ってください。

子どもから目を離していませんか？

自宅浴槽での溺水事故予防に有効な対策としては…

子どもが
入浴中

- 👉 子どもだけで入浴させない
- 👉 子どもと入浴中に電話が鳴っても出ない
- 👉 複数の大人が関わる

入浴して
いない時

- 👉 風呂の残し湯をしない
- 👉 風呂の扉に鍵をかける
- 👉 風呂に近付けないように柵を作る



乳幼児をお風呂に入れている時、水遊びをさせている時は、決して目を離さない!!