

ほけんだより 9月



2025(R7)年 9月
御殿山あゆみ保育園
看護師 中村智子

今年の夏は、猛暑と熱帯夜が続きました。朝晩が少しずつ涼しくなる時期ですが、熱中症には、引き続き注意しましょう。また、体調管理には気をつけて元気に過ごしましょう。

さて、9月と言えば1日が『防災の日』・9日が『救急の日』です。あわてず行動出来るように、ご家族で話をして、災害や事故などの緊急時に備えましょう。

【災害への普段からの対策】

1. 家の中でどこが一番安全かの確認
2. 住居地域の避難場所・避難経路の確認
3. 家具の位置・転倒防止(家具の固定や滑り止め対策)
4. 非常持ち出しセットの用意と置き場所の確認
5. 救急医薬品・火気(消火器)などの点検



9月1日、防災の日にちなんで、3歳児～5歳児クラスでは、アルファ米、4.5歳児は米粉クッキーをおやつで試食しました。

【覚えておきたい応急処置】 ※手当て後は、医療機関に相談しましょう!!!

1. ひきつけ(けいれん)を起こした時

症 状:手足がガタガタ震え、白目をむく。身体が突っ張る。声掛けに反応せず、**意識がない**。

観 察 点:①症状がでて何分経過しているか。②嘔吐物は口の中に残っていないか。

③強い身体の出っ張りが続いているか。④発熱しているか

対 処 法:①衣類の締め付けを失くし、楽にする。

②吐いたり、吐きそうな仕草があれば、**身体ごとを横向き**で寝かす。口の中に**指や箸を入れない**

③症状が治まったら、**体温**を測る。

④熱が高い時は、脇の下や内股を冷やし熱を下げる。

受診目安:①ひきつけが **5分以上**続く時は**救急車**を呼びましょう。

繰り返しひきつけを起こす時は、**早急に医療機関を受診**。

②症状が軽く、数分で落ち着いた時は、あわてないで医療機関に相談。

2. 喉に食べ物(異物)を詰まらせた時

症 状:突然の激しい咳・ゼーゼーと言う呼吸・唇・顔色が青ざめるなど。

対 処 法:①**咳を続けて出させる**…意識があり、自分で咳がだせるようなら、力強い咳をさせる。

②背部叩打法…乳児の場合に効果的

自分の腕にうつ伏せに乗せ、手の平で乳児の顎を支える。頭が少し下になるようにし、しっかり支えて手の平で思いきり肩甲骨の間を叩く



③ハイムリック法…大きな子ども・大人に効果的

背部にまわり、手を前に回して片手で拳を作る。お臍のやや上の部分に拳を置きもう一方の手で、その拳を一気に強く引き上げる。5回程繰り返す。

