



ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園
2026.9.1
看護師 辰野

日中の暑さはまだまだ厳しいですが、日が暮れると、少しずつですが涼しさを感じられるようになってきました。暑さ疲れと、気候の変化から、体調を崩しやすい時期です。身体をゆっくり休め、生活リズムを整えて、残暑を乗り越えましょう。

9月9日は「救急の日」

子どもは体調が悪い時、どのように体調が悪いのかが分からないため、自分から周囲に訴えることができません。日頃からお子さんの特徴や癖、体調を把握し、もしもの急病などの時にも、早めに発見できるように心がけておきましょう。

スムーズに受診するために

① 病院に連れていく方

お子さんの様子について、一番よく知っている人が連れて行ってください。

② 持っていくべきもの

- ・母子健康手帳
- ・発熱している場合、メモか熱の推移についてのグラフ(体温表)
- ・他の病院でもらった薬の名前が書かれた紙(お薬手帳など)



③ 受付へ症状を伝える(できれば受診の前に電話で伝えましょう)

状況によっては、優先して受診できたり、感染症疑いで別室で診察をすることがあります。



早めの受診が必要なとき

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ ぐったりしている | ☐ けいれんが続いている |
| ☐ 呼びかけてに反応しない | ☐ 嘔吐下痢が止まらない |
| ☐ あやしても泣きやまない | ☐ 呼吸が苦しそう、ゼーゼー音がする |
| ☐ 顔色が悪い | ☐ 全く哺乳しない |
| ☐ 排尿がない | |

救急安心センター事業「#7119」

救急安心センター事業(#7119)は、急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうが良いか、今すぐに病院に行ったほうが良いかなど判断に迷ったときに用いる電話相談窓口です。電話相談には看護師等の資格を持つ相談員が対応し、病気やケガの症状を把握して、緊急性や救急車要請の可否について助言をしてくれます。

24時間年中無休、相談無料(通話料は自己負担)

短縮ダイヤル : #7119(シャープ ナナ イチ イチ キュー)

直通ダイヤル : 078-331-7119

※ 緊急を要すると思った時は、迷わず119番に電話してください。



やけどをしたとき

乳幼児は、予想の付かない行動にでるため、子どもの目の届くところに危険なものを置かないように注意しましょう。



やけどをしたら...

すぐに冷やすこと が最も大切！

冷やすときは...



流水で 5～30分 冷やす！

- ※ 衣服の上からやけどをした場合は、衣服の上から 冷やす
無理に服を脱いでしまうと、衣服にはりついた皮膚を損傷してしまう危険があります。
- ※ 保冷剤や氷を直接患部に当ててしまうと、冷やし過ぎて凍傷の危険があります。

誤飲・誤食をしたとき

まずは子どもの周りに危険なものを置かないことが大切です。

(1) 背中を叩く(背部叩打法)

片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごを
しっかり支えながら、もう一方の手のひらのつけ根
で乳児の背中をしっかりと叩きます。(5、6回を1セット)



(2) 胸部を圧迫する(胸部突き上げ法)

乳児を仰向けにし、片手で乳児の体を支えながら
手のひらで後頭部をしっかり押さえ、心肺蘇生法
と同じやり方で胸部を圧迫します。(5、6回を1セット)



(3) 腹部突き上げ法(ハイムリック法)1歳児以上の場合

背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、
子どものみぞおちの下に当てます。もう片方の手を
その上に当てて、両手で腹部を上から圧迫します。
これを繰り返します。

