



9月 ほけんだより



令和8年9月1日
ニチイキッズ
あいずみさかふじ保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



★9月9日は、救急の日★

救急の日は、“救急について関心や理解を深めよう”という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うこと。特に、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当てをすることです。

家庭の中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの物(直径 32mm 程度)、喉に詰まる恐れのある物(直径 45mm 程度)など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない・コンセントなどをいたずらできないようにする・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることもある)・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

夜間・休日で救急車を呼ぼうか判断に困ったとき…、まずは「小児救急でんわ相談」に相談してみましょう。

#8000



咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

正しい靴の選び方

- ①ベルトがある
- ②かかとをつまんでもフニャフニャしない
- ③靴をねじっても靴底がグニャグニャしない
- ④かかとに合わせて中敷の上に立ったとき足の指がはみ出ない



★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください。

