



ほけんだより 9月号



令和7年9月

あおぞらっこ保育園
看護師 松浦

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。この機会に、けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。また、救急箱も要チェックです。

交通ルールを守って、 事故を防ぎましょう

ココモチェック ①

駐車場も注意

事故は駐車場でも起こります。道路や駐車場など、車が多い場所では、必ず手をつないで歩く習慣をつけましょう。



ココモチェック ②

自転車の死亡事故も多い

自転車に乗っているときの事故も増えています。スピードを出さない、曲がり角では停止するなど、自転車のルールもしっかり伝えましょう。

交通事故を防ぐために心がけたいこと

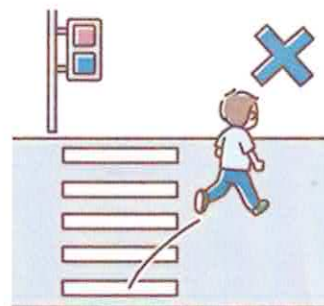
① 普段から交通ルールを 教えましょう

朝夕の送り迎えは、交通ルールを学ぶ大切な時間。横断歩道を渡ること、歩道から飛び出さないこと、信号の意味などを伝えましょう。



② 大人もルールを守りましょう

急いでいると、信号を無視したり、道路を横切ったりしたくなりますが、子どもは見ています。みんなが交通ルールを守りましょう。



③ 事故を招かない工夫をプラス！

- 大人が、子どもの事故を防ぐことも大切です。
- 道路の反対側から子どもを呼ばない
 - 後部座席はチャイルドロック
 - 道路で遊ばせない
 - チャイルドシートやシートベルトを正しく使うなど、できることはたくさんあります。

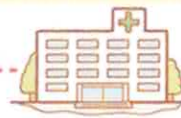


よくある子どものケガについて、観察ポイント・対処法を今回は掲載しました。参考にしてください。



転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

すぐ病院に！



一つでも当てはまる場合

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

赤ちゃんや子どもは転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。そのときに怖いのが、頭蓋内でじわじわと出血して、時間差で症状が出ること。頭を打ったら、注意深く様子を見てあげましょう。

左の項目にあてはまらないときは次の点を守って、数日間は注意して様子を見ましょう。

- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- 症状が出てきたらすぐに受診する
- 夜寝ているときの様子もチェックする
睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。



- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気が出る、吐く
- 手足の動きがおかしい、ビクビクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない

冒頭にもお話しましたが、9月9日は「救急の日」とされています。もちろん何も起こらないことが1番良いことですが、保護者の方も万が一に備えて知識はっておきましょう。知っているのと、知らないのとではあわて方が違うと思います。当園では、定期的に職員の心肺蘇生の実技確認・講習を実施しております。

心臓マッサージと人工呼吸のやり方

乳児（1歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



このあたり

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

心臓マッサージ
(胸骨圧迫)

強く 胸の1/3の深さまで

早く 1分間に100回のペースで

絶え間なく 圧迫30回＋人工呼吸2回

人工呼吸
(息を吹き込む)

小児（1歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分に当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



ひじを伸ばして垂直に圧迫

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！