



# ほけんだより

2024年9月  
ふじみ保育園  
保健室

8月はとても暑い日が続きましたね。しかし、まだまだ暑さが続きます。それでも、子どもたちは元気いっぱい、夏を過ごしています。夏の疲れが出やすくなりますのでしっかり食べてたっぷりと睡眠をとり、免疫力アップさせて行きましょう。

## 9月の目標

生活リズムを整えよう

事故やけがに注意しよう



救急箱



## 9月の予定

園医健診 27日(金) たんぽぽ・まつぼっくり・しいのみ・くすのき

8月の感染症は1名「突発性発疹」の感染の報告がありました。発熱・咳・鼻水のお子さんが多くいました。保育園は集団生活の場なので、どうしても免疫力が低下していると感染症や風邪などにかかりやすくなります。3食しっかり食べ早寝早起きを心がけ免疫力をつけていきましょう。また、自宅でも手洗い・咳が出るときはマスクをしていきましょう。

### 「119」は何の番号？

「119」は、消防車や救急車を呼ぶ電話番号。

- ・「救急」です
- ・東村山市〇〇〇町〇-〇-〇 〇〇号室 名前は〇〇〇〇です。
- ・〇〇〇公園の近くです。(近くの目印か、電柱の住所を伝える)
- ・(〇) 歳児の(男・女の子)です。
- ・(.....)で、(.....)しています。意識は(.....)です。

などの症状・状態を話します。

- ・状況により、救急の指示に従い、処置をします。

手元における電話機でしましょう！

★ #8000 (03-5285-8898) 小児救急相談も合わせて活用ください。

# 9月1日は防災の日

1923年（大正12年）の9月1日に起きた関東大震災の教訓を忘れない、という意味と、暦の上で立春より210日になり台風シーズンになることから制定されました。



電話番号をメモしておきましょう

- 家族の連絡先
- かかりつけの医・近くの医療機関
- 保健所・役所

停電で、家の電話や携帯がつかえなくなってもわかるようにね！

## 地震だ！ まず身の安全

地震が起きた時は、何より自分の命を守り、けがをしないことが大切です。緊急地震速報をうけたり、揺れを感じたら、まず身の安全を最優先に行動しよう

東京消防庁より「地震 その時10のポイント」

「地震に対する10の備え」 掲示版をみてみよう



## 起こりやすい子どもの事故

	0～1歳	1～3歳	3～6歳
落ちる	<p>★ベット、ソファから寝かせていても動いたり、寝返りをしたりして、あっという間に転落することがあります。</p> 	<p>★階段から一人で昇り降りしようとして転落することがあります。階段の上下には柵を取り付けておくと安心。</p> 	<p>★ベランダや窓から外をみようとして、転落することがある。窓の近くやベランダには、足場になるようなものを置かない。</p> 
ころぶ	<p>★座っていても頭が大きく不安定なので、バランスをくずしやすいので、家具などの角はクッションを。</p> 	<p>★公園で遊ぶときブランコや滑り台の降り口でぶつかり、転倒する目を離さず安全な遊びを教えましょう。</p> 	<p>★お箸や歯ブラシ 転んで刺さることも。食事や歯磨きの最中には、動き回らないように注意しよう。</p> 
飲みこむ	<p>★床の上にあるものを何でも口に入れてしまいます。タバコ、薬、おもちゃ、アクセサリは、目の届かないところに。</p> 	<p>★タバコや化粧品 大人のマネで、口に入れることも。子どもの手の届かない場所に保管し管理しましょう。</p> 	<p>★ジュースと間違えて お酒を口にしてしまうことがあります。少量でも急性アルコール中毒になることもあるので、注意！</p>
やけど	<p>★アイロンで 少し触れるだけでも大やけどに。アイロンを使う時にはその場を離れず、赤ちゃんの手の届くところには絶対に置かない。</p> 	<p>★テーブルの上 熱いものが入った食器や鍋に触れたり、テーブルクロスを引っ張って、熱いものこぼし、やけどをする危険があります。</p>	<p>★ライターやマッチ やけどだけでなく、火事を起こす危険も、普段から火は危ないことをきちんと教えることが大切です。</p> 