



# ほけんだより 9月号



令和5年 8月31日

上間さつき認定こども園

看護師 石原

水遊びや夏祭り等暑い夏をエネルギーに夏過ごした子供たち。そろそろ夏の疲れが出る頃です。今一度、子供たちの健康生活を見直していきましょう。9月は防災月間となっています。子どもの事故予防について考えましょう。



おうち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細かい物など)
- ・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がある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

## 小児救急電話相談

#8000



休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、判断に困った時看護師や医師から適切なアドバイスがあります

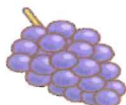
### 相談日時

平日：19時～翌日8時  
土・日・祝日：24時間



## 子どもの窒息・誤嚥事故に注意

- (1) 豆やナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないで下さい。(喉頭や気管に詰まると窒息しやすく危険、小さく刻んだ場合でも気管に入りこむと肺炎や気管支炎になるリスクがあります)
- (2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息のリスクがあります。乳幼児には4等分する、調理して柔らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。
- (3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、鳴いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります



まだまだ汗ばむ季節です。

身体を清潔に保ちましょう。

### かぜの時にお風呂にはいても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

