



ほけんだより



令和8年9月1日発行 バンビ保育園

先月は水遊びやプール、すいか割をして大喜びの子どもたち。9月に入り季節の変わり目を迎える頃です。「早寝早起き朝ご飯」を合言葉に、体調管理を行っていきましょう！

9月1日は防災の日。9月9日は救急の日。子どもたちにとって安全な環境を整え、怪我がないようにすることがとても大切ですが、「もしも」の時の対応について、保育園で予測されるけがについて考えてみたいと思います。



外で遊んでいる時、 転んでひざをすりむいて しまった……



●傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流しましょう。血が出ている場合は、圧迫止血をします。止血ができた後、清潔な絆創膏を貼りましょう。絆創膏は、毎日剥がして洗い、清潔を保つようにします。以前は消毒をしていましたが、今は消毒はしていません。

肘を痛がって



動かさない……

子どもたちは、遊びの中でよくお友達の手をひっぱったりする姿がみられますが、手を引っ張ることで、肘のじん帯がはずれかかり、肘を痛がることがあります。これを肘内障(亜脱臼)といいます。5歳以下の子どもでみられることがあり、注意が必要です。もし、肘内障になった場合は、徒手整復が必要となってきます。

鼻血が出た



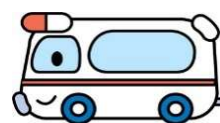
子どもは、鼻の粘膜が弱いため、わずかな刺激でも鼻血が出やすいもの。止血すれば数分で落ち着きます。

- 座って前かがみの姿勢にする。
- 小鼻を5～15分程つまむ。
- タオルで冷やす(水で湿らせたタオルや小さいアイスノンで鼻全体に当てると、血管が収縮されて鼻血が止まりやすくなる)

※鼻を触るくせのある子は、なるべく触らないよう声をかけましょう。

※鼻血が出た日は、お風呂の時間は短めにしましょう。

(血流が良くなり、鼻血が出やすくなります。)



こんな時は病院へ！

- 頭を打った後に、鼻血が出た場合(脳神経外科か耳鼻科受診)
- 止血をしても15分以上止まらない場合(耳鼻科か小児科へ)
- 一日に何度も鼻血が出る(耳鼻科か小児科へ)

のどにものが詰まった！

- うつぶせにして顔を下に向け、背中(肩甲骨の間)を強くたたく
- 飲み込んだ物がみえるとき…口に指を入れてかき出す！！



詰まったものがとれた場合でも、医療機関を受診しましょう。

※呼吸が止まった、反応がないときは、
すぐに救急車を！！



9月1日は防災の日

もしものとき(地震や台風など)に備え、非常用品をそろえておきましょう。また、いざというときの避難場所や避難方法を確認しておきましょう。

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。特に病気になった人や、けがをした人に応急手当をします。

