

# ほけんだより 9月号

ぶどうも窒息事故が多く起こっています。1/4以下にカットして安全に美味しく食べたいですね！

尚徳福祉会 とちょう保育園  
看護師

心身ともに夏の疲れも出やすい頃です。残暑も長引く予報です。また台風発生・接近のシーズンのため、気圧の変化で気管支が影響を受けやすいお子さんは注意が必要です。月末には朝晩は涼しくなっていくしますので、寒暖差で体調を崩さないよう、衣服の調節にも気をつけていきたいですね。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに罹った際は、医師が記入する意見書の提出は不要です。

## 体重・身長グラフを配ります

園医によると（個人差があるため）いくつかある線のどれかにおおむね沿って伸びていれば順調に成長しているとのこと。半年間の成長をご確認ください。

## 家の中の事故を防ぎましょう

家の中で起こる事故で特に命にかかわるのが窒息で、0歳児が圧倒的に多いです。1歳からは、転ぶ・落ちることでの救急搬送が5~6割を占めます。（東京消防庁救急搬送データより）家の中が安全かチェックしてみましょう。

9月9日は  
救急の日

子どもの気管の大きさは約4cm。これ以下の大きさでも窒息する危険があります…

### リビングなど



ソファやベッドから落ちたり、たばこや玩具を飲み込んだりという事故がよくあります。

### キッチン



炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。

### 浴室



残り湯に落ちる、入浴中に少し目を離したすきに溺れるなど、の危険があります。

### ベランダ



台などに上がって手すりを超える事故が、3歳以降急増します。室外機は手すりから60cm以上離します。

### 小さいものはしっかり管理

ボタン電池、たばこ、薬など危険なものは、手の届かない場所に保管しましょう。



子供の手の届く範囲は「台の高さ+手の届く範囲」

1歳児：約90cm  
2歳児：約110cm  
3歳児：約120cm



### 新宿消防署からのアドバイス

- ①まず、119番通報
- ②ハンズフリーにして指示を受けながら救急車を待つ

窒息した！  
救急車到着  
前の対処法

#### 1歳未満



繰り返す

片腕にうつぶせに乗せ、手の平であごを支えながら、片手の手の平のつけ根で **背中をしっかりと5回叩く。** 次にあお向けにし、片手で体、手の平で頭をしっかりと支え、 **胸の真中を指2本で5回押す。繰り返す。**

#### 1歳以上



握りこぶしにした手をもう片方の手でにぎる

みぞおちの下の部分を押さえて腹部を圧迫

背後から両腕を回し、片方の手をグーにし、みぞおちの下に当てる。もう片方の手をその上に当てて、**両手で腹部を上**に圧迫する。これを繰り返す。

イラスト：政府広報オンラインより

今月の  
保健行事

身体測定  
0歳児健診