



ほけんだより

2026年9月
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

「もしものとき」に備えよう！9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。
災害・けが・感染症など、もしものときに慌てないために、今月はご家庭でできる備えを確認してみましょう。

9月1日は「防災の日」

子どものための「もしもの備え」
災害時は最低3日分、できれば1週間分を目安に備えておくことで安心です。

- 食料（食べ慣れた食品・おやつ）・飲料水
- おむつ・おしりふき・抱っこ紐
- ミルク（液体ミルク・使い捨て哺乳瓶）
- 着替え・くつ下・タオル・ブランケット
- 常備薬・お薬手帳・母子手帳のコピー
- 携帯トイレ・簡易トイレ・大きめのポリ袋
- 懐中電灯・モバイルバッテリー
- ウェットティッシュ・清浄綿・ビニール袋
- 救急用品
- お気に入りの玩具・絵本 など

「どこに避難する？誰と一緒に逃げる？」
避難場所・避難経路・連絡方法を話し合っておくことも大切です。



秋の感染症対策

手洗い 外から帰ったとき・食事前・トイレの後は石けんで。

十分な睡眠 疲れをためないことも感染症予防につながります。

朝ごはん 一日の元気のスイッチ！

こまめな水分 まだ暑さの残る9月。水分不足にも注意しましょう。

体調チェック 発熱・咳・鼻水・嘔吐・下痢など、いつもと違う症状があるときは無理をせず休養を。

インフルエンザにも備えよう インフルエンザは秋から冬にかけて流行します。今後の流行状況を確認しながら、手洗い・換気・十分な休養など、基本的な感染症対策を続けましょう。

9月9日は救急の日

急な病気やけがで、受診した方が良いのか様子を見ても大丈夫なのか、判断に迷った時は相談窓口を利用できます。

#8000 小児救急電話相談 対象：15歳未満

平日：18時～翌朝8時

土・日・休日・年末年始：8時～翌朝8時

03-5285-8898（ダイヤル回線・IP電話等）

#7119 東京消防庁救急相談センター 対象：全年齢

24時間365日いつでも利用できます。

042-521-2323（多摩地区）こちらからもつながります。

※緊急性が高い場合は迷わず119番！



こんなときどうする？家庭でできる応急手当

すり傷・切り傷 流水で良く洗い、清潔なガーゼなどで圧迫。出血が続く・傷が深い場合は受診を。

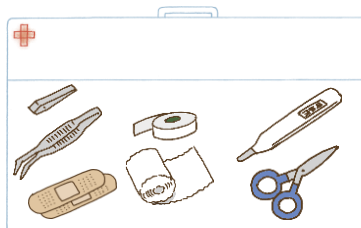
鼻血 座って少し前かがみに。小鼻を10-15分しっかりつまむ。上を向かない。

打撲・たんこぶ 患部をタオルなどで包んだ保冷剤や氷などで冷やす。意識がおかしい・繰り返す吐く等があれば受診を。

やけど すぐに流水で冷やす。衣服が皮膚にくっついていたら無理に脱がさない。広範囲、顔、関節などのやけどは受診を。

虫刺され 流水で洗い冷やす。呼吸が苦しい、顔色が悪い、全身にじんましんなどがあれば119番。

歯をぶつけた 出血があれば清潔なガーゼで圧迫。歯が抜けた場合は乾燥させず、牛乳などに入れて早めに歯科へ。



救急箱の中身も1年に1回はチェックしましょう！

乳児医療証の提出のお願い

10月に乳児医療証が更新されます。新しい乳児医療証が届きましたら、コピーをご提出ください。また、保険証が更新された場合や、新たに予防接種や健診を受けた場合も母子手帳のコピーをご提出くださいますようお願い致します。

【8月の感染症情報】
突発性発疹

1名

9月の園医健診：9/8（火）くまのみ組

※他クラスでも、困ったこと、気になること、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

