

ほけんだより 9月号

2026年8月31日

ミアヘルサ保育園

ゆらりん高輪

看護師 徳田

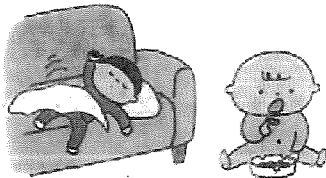
暑い夏を元気に過ごした子どもたちは、家族で過ごした夏の思い出を楽しそうに話してくれています。まだまだ暑さは残っていますが、朝夕は少しずつ涼しいと感じる日が増えてきましたね。夏の疲れで子どもたちは体調を崩しやすい時期です。早寝早起き朝ごはんを継続し、毎日を元気に過ごしましょう。

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。

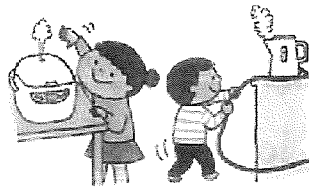
リビングなど

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。

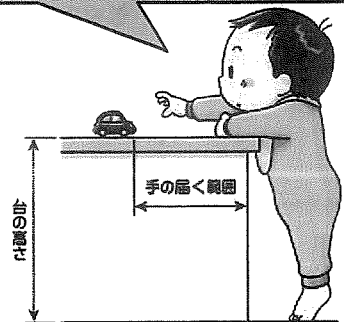


キッチン

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。

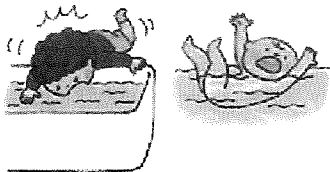


ボタン電池、たばこ、薬など危険
なものは、手の届かない場所に保管
しましょう。



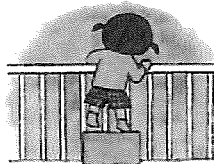
お風呂

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

台などに乗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。



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

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

〇どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどについたウイルスを排出するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

〇小さい子はこまめに拭き取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。

また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれるなどスキントラブルを生じることがあります。適宜軟膏などで保護・保湿してあげましょう。

※ゆり組で8月に保健指導で「鼻のかみ方」をしています。ご家庭でも練習してみてください。



防災週間

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、常備薬の賞味・消費期限などの確認、懐中電灯・携帯ラジオ・予備の乾電池などの見直しをしておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し説明し緊急時に備えるようにしましょう。園でも毎月、避難訓練を実施しています。

保健行事予定

<健康診断>

◎0・1歳児：18日(金) 14:30~

◎0・2歳児：28日(月) 14:30~

※園医の都合により日程が変更になっています。

<身体測定>

◎0歳児：10日(木)

◎1歳児：9日(水)

◎2歳児：8日(火)

◎3・4・5歳児：7日(月)

