

ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和7年9月

9月1日は防災の日



近年、日本は大きい地震、台風、大雨などによる災害に見舞われています。いざという時のために、救急や防災用品をチェックしましょう。

【東京都防災ホームページ生活必需品（非常用品）の準備】をご覧くださいのもおすすめです。

小さなお子さんがある場合には、次のようなものも加えておくとよいです。

子どもの非常袋チェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 保険証のコピー | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 除菌シート |
| <input type="checkbox"/> プラスチック製哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子ども用おもちゃ・本 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> おんぶひも |
| <input type="checkbox"/> 飲料水（ミルク用・水分補給用） | <input type="checkbox"/> 子ども用歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 離乳食、子ども用のおやつなど | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 常備薬（子どもの持病の薬も含めて） | <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ |

※食料品や水は、最低3日分は用意すると安心です

救急用品チェックリスト

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> はさみ |
| <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> 毛抜き |
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ | <input type="checkbox"/> ピンセット |
| <input type="checkbox"/> 固定用テープ | <input type="checkbox"/> 綿棒 |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> 湿布 |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> 虫刺され用塗り薬 |
| <input type="checkbox"/> 脱脂綿 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |

必要時の点検

- ・救急箱はいざという時に、すぐに使えるように確認しておきましょう。
- ・直射日光が当たらず、湿気のない涼しい所、子どもの手の届かない所に保管しましょう。
- ・使用した薬は、元の場所に戻す習慣をつけましょう。
- ・年に一度は中身を点検し、古いものは処分しましょう。
- ・新しいものを購入した時は、日付を書いておきましょう。

9月9日は救急の日



乳幼児期は、転んだりどこかにぶついたり、いろいろな怪我をしやすい時期です。子どもの怪我を防ぐためには、怪我につながりそうな原因を取り除き、子どもに予防対策を伝えることが大切です。

また、怪我をしてしまったときには、応急手当の対処をお願いします。

子どもがしやすいけがや事故の応急手当

■すり傷

- ・傷口に入った汚れの異物を、水で洗い流します。
- ・ガーゼを厚めに伸ばして貼り付け、毎日交換しましょう。

※ガーゼがはがれにくい場合は、お風呂や水で濡らすと、比較的簡単にはがせます。

お風呂に入った時に剥がすとよいでしょう。

■切り傷

- ・水道水で傷口を洗います。
- ・絆創膏で傷口を固定します。

※傷口が開かないように固定すると、痛くならず、早く治すことができます。

- ・傷が深い、出血が止まらないなどの時は、すぐに受診するようにしましょう。

■打撲

- ・冷却剤や冷やしタオルで冷やすようにしましょう。

※頭の出血がある場合は、傷口をガーゼで圧迫し安静にしましょう。

- ・明らかな皮下血腫（たんこぶ）がある時や嘔吐、吐き気、頭痛などの症状がある場合にはすぐに受診するようにしましょう。

■火傷【やけど】

- ・すぐに流水で20分間は冷やすようにしましょう。また、服の上から熱湯などを浴びた場合には、着衣のまま流水で冷やすようにしましょう。
- ・広範囲の火傷や深い火傷の場合には、すぐに受診するようにしましょう。

■誤飲

- ・直径39mmの円を通過するものは、子ども誤飲してしまいます。
- ・ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながります。
- ・複数の強力なネオジム磁石は、腸壁を挟んで穴をあけたり腸閉塞を引き起こしたりします。樹脂製また、たばこやお酒の誤飲もひどい中毒方法を起こすことがあります。これらの物は、子どもの手の届かない、見えないところに保管するようにしましょう。

← 39mm →
3歳の子どもの
口を開けた時の
大きさです。

病気・誤飲のお役立ち情報

▶こどもの救急 [こどもの救急 \(ONLINE-QQ\) \(kodomo-qq.jp\)](http://kodomo-qq.jp)

夜間や休日の診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安を提供しています。

(対象年齢 生後1ヶ月～6歳) 厚生労働省研究班/公益社団法人 日本小児科学会監修

▶小児救急電話相談 #8000

子どもの急な病気などで、どうしたらよいか悩んだ場合には、**#8000**に電話すると小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けることができます。

住んでいる都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。

▶誤飲による事故 事故が発生している時に限って情報を聴くことができます。

※いずれも通話料はかかります。

公益財団法人日本中毒情報センター 日本中毒情報センター (j-poison-ic.jp)	
大阪中毒 110 番 情報提供無料 365 日 24 時間対応	072-727-2499
つくば中毒 110 番 情報提供無料 365 日 9~21 時対応	029-852-9999
たばこ誤飲事故専用電話 情報提供無料 365 日 24 時間対応 自動音声応答による情報提供：一般向け	072-726-9922

出典：参考文献・引用文献：日本学校保健研修社「健」少年写真新聞社刊・保育の友9月号とっさの時の処置
医学博士日本小児科学会専門医 内海裕美「いざというときのための応急手当 ミニハンドブック」加藤啓一監修他

流行しています！

・新型コロナウイルス

潜伏期間は、2～7日間。原因のウイルスに感染すると、発熱や喉の痛みなどの風邪症状が出ます。

感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫またはエアロゾルと呼ばれる微粒子を吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。

予防策として、手洗い、マスクの着用を含む咳エチケット、換気が有効です。

発症した後5日(発症日を0日目とする)を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過する(無症状の感染者の場合は、検体採取日を0日目として、5日を経過すること。)までは、出席停止となります。順調に回復せず、登園の目安の期間を経過しても症状がある場合には、再受診が必要となります。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用の登園届【乳児】・出席停止解除願い【幼児】の提出が必要です。