

ほけんだより

千代田区立いずみこども園 令和8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いいです。

子どもの非常袋チェックリスト

- | | |
|--|--|
| ☐ マイナ保険証・乳児医療証のコピー | ☐ 紙おむつ |
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ おしりふき ☐ ビニール袋 ☐ 除菌シート |
| ☐ プラスチック製哺乳瓶 | ☐ 子ども用おもちゃ・本 |
| ☐ 粉ミルク・液体ミルク | ☐ おんぶひも |
| ☐ 飲料水（ミルク用・水分補給用） | ☐ 子ども用歯ブラシ・歯磨きシート・マウスウォッシュ |
| ☐ 離乳食、子ども用のおやつなど | ☐ 着替え |
| ☐ 哺乳びん洗浄用品 | ☐ タオルやガーゼのハンカチ |
| ☐ 常備薬（子どもの持病の薬も含めて） | |

※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

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 体温計 | ☐ はさみ |
| ☐ 包帯 | ☐ 毛抜き |
| ☐ 滅菌ガーゼ | ☐ ピンセット |
| ☐ 固定用テープ | ☐ 綿棒 |
| ☐ 絆創膏 | ☐ 湿布 |
| ☐ 三角巾 | ☐ 虫刺され用塗り薬 |
| ☐ 脱脂綿 | ☐ 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。

■鼻血

- ・出血の程度を確認します。座らせて、軽く下を向けさせます。小鼻をつまみ、3分以上、強く圧迫します。その後、安静にして、濡らしたタオルなどで冷やします。
- ・頭を打った後の鼻血は、脳などへの影響が心配されるので、病院を受診しましょう。

■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。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/

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。

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 www.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

▶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。

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