



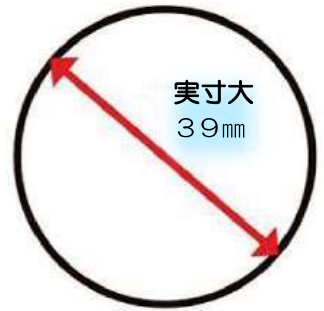
公立保育所 看護師
令和 7 年 9 月発行

まだまだ残暑は続きますが、朝晩は過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすいので、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただき、生活リズムを整えましょう。



9月9日は
救急の日

家の中の事故を防ぎましょう



実寸大
39mm

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、実は事故の危険性が高い場所だということをご存知でしょうか？

0～6歳児の事故の40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故は様々ですが、命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳・2歳でもゼロではありません。9月9日は「救急の日」です。今一度、安心・安全のために、家の中をチェックしましょう。

小さいものはしっかり管理

3歳児の口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池・ナッツ類・たばこ・薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。



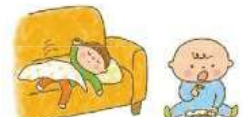
【キッチン】
調理器具による
ヤケドが多い場所



【ベランダ】
落下事故につながります



【浴室】
水の事故の危険があります



【リビング】
落下や誤飲の事故が多い
場所

子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがケガをしそうで「ヒヤッとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事で良かった」と済ませるのではなく、なぜヒヤッとしたのかを見直しましょう。

① 「ダメ！」「危ない！」 は“そこが危険” のサイン

子どもを叱って制止するよりも、ものの置き場所を変えるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。

② 一度あれば二度、 二度あることは 三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因が分かれば対策をとることができます。大きな事故につながる危険を見逃さないようにしましょう。

③ 大人も いっしょに やる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。道具やおもちゃは、一緒に遊んで使い方を示しましょう。



窒息した！
救急車が到着ま
でにできること

1歳未満



片腕にうつぶせ寝にませ、手のひらであごを支えながら、もう片方の手のひらの付け根で
背中をしっかりと5回たたく。
次に仰向けにし、片手で体、手のひらで頭をしっ
かり支え胸の真ん中を指2本で5回押す。

1歳以上



背部を手のひらの付け根で強くたたいても、うまくいかない場合は、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あてて、両手で腹部を上方向に圧迫する。

自信がない場合は、背部を繰り返したただけでもOKです。



救急車が到着するまで繰り返します。意識がなくなった場合、心肺蘇生（心臓マッサージ・人工呼吸）を実施します



市内公立保育所では、看護師が巡回し、子どもたちだけでなく、職員にも保健指導を行っています。6・7月は「窒息時の対応と心肺蘇生法」をテーマに、窒息の基礎知識から実際の対応法や心肺蘇生の実技を交えて研修を実施しました。万が一の場面で、大切な子どもの命を守れるよう、職員は皆、真剣に取り組んでいます。

保育所では、他にも誤飲・誤嚥防止の取り組みとして

- ・給食ではミニトマトやぶどうなど球状のものは取り扱わない
- ・よく噛んで食べるよう声掛けをする
- ・足がしっかり床につくように椅子や机は子どもに合ったものを使用する
- ・誤飲の恐れのある小さな玩具・部品は、年齢や特性に応じて選別する
- ・ヒヤリハットの共有

等を行っています。



夏の間頑張っていた体は、秋になるとホッと一息つくように、体調を崩しやすくなります。大人にとっても、秋は自律神経が揺らぎやすいシーズン…保護者の皆様も、ご自身の体の声を聞いてあげてください。ほんの数分でもお茶を飲んで深呼吸する時間が心と体に優しい時間となります。

「休むこと」は病気の時だけのものではありません。

「今日は早く寝よう」「少し手を抜こう」それだけでも免疫力は高まります♪

心も体も元気でいられるよう——秋の風が、頑張る皆さんの背中をそっと押してくれますように。

