



ほけんだより 9月号



2026年9月7日発行

さんい保育園 清澄白河

看護師 大久保

ご家庭での事故やケガへの注意は万全でしょうか？ 小さな子どもは、まだ、何が危険かを予測することができず、好奇心旺盛で怖いもの知らずです。大人が、安全な環境を整えてあげましょう。

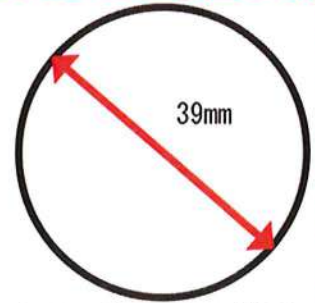
家の中の事故を防ぎましょう

- 子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか。0～6歳の子どもの事故の約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、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

9月9日は救急の日です！

小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約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。



トイレトーパーの芯程度

リビングなど



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった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。

浴室



残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれていたなど、水の事故の危険があります。

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。危険なものがないかチェックしましょう。

子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

①「ダメ！」「危ない！」は「そこが危険」のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、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

危険と思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



③大人もいっしょにやってみる

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。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。



のどにものがつまったときの対処法

1歳未満

- ①片腕の上にうつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



背部叩打法

1歳以上

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



腹部突き上げ法

※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。

これで安心！

ちょっとしたけがのケア

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷ができやすいもの、化膿させずに治す方法を知っておきましょう。

ウェットタイプの絆創膏は、使い方をチェック！



モイストタイプ(ハイドロコイド素材)の絆創膏は、2歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

①手当てする大人がまず手を洗う 手から汚れがうつるのを防ぎます。

②傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは、毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。

③傷口を保護する

絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。

傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ！

9月の予定

- 0歳児健診 9月9日(水)
- 身体測定 ひよこ 9/18(金) あひる 9/15(火)
うさぎ 9/16(水) ひつじ 9/17(木)
ろば・はと 9/14(月)
(男児・女児別々に行います)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。