



ほけんだより 9月号



令和7年9月1日
〇〇保育園
看護師 〇〇

日中の暑さはまだまだ厳しいですが、朝夕の風は少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。うっすら日焼けした子どもたちの顔から充実した夏を過ごされたことが感じられます。

9月1日は防災の日です。

7月に鹿児島県トカラ列島近海の地震やロシアの地震の影響もあり、日本中、いつどのような災害が私たちの周りに起こるかわかりません。

これを機にいざという時どうするか、ご家族でしっかり話し合い、防災用品の見直しもしましょう。

8月30日～9月5日は防災週間です。

緊急持ち出し袋の中身(例)

- ・水、食品(3日分) ・防災用ヘルメット
- ・衣類 ・レインウエア ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ ・電池、充電器 ・救急用品
- ・使い捨てカイロ ・ブランケット 軍手
- ・洗面用具 ・歯磨きセット ・タオル
- ・ペン、ノート ・マスク ・手指用アルコール
- ・体温計 ・現金 ・通帳やマイナンバーカード、保険証など(重要なものを携帯の写真やクラウドに保存しておくものお勧めです)
- ～上記に加えて子ども用に～
- ・粉ミルク、哺乳瓶 ・ベビーフード、スプーン
- ・オムツ、お尻拭き
- ・抱っこ紐 ・おもちゃなど



覚えておこう。災害用伝言ダイヤル

災害時に固定電話や携帯電話などの電話番号あてに安否情報(伝言)を音声で録音し再生(確認)することができます。

災害用伝言ダイヤル171

- 1 171 をダイヤルする
- 2 録音は 1 再生は 2
- 3 連絡を取りたい電話番号
- 4 1 を押して 録音 or 再生

メッセージの録音方法

- 30秒以内に「あいたいよ」で録音!
- あ あなたの名前は?(フルネームで)
 - い 今いる場所はどこ?
 - た 誰と一緒にいる?
 - い 痛いところは?(ケガや体調)
 - よ 予告(次回の連絡・次の予定)
- 9 を押して終了

●9月9日は救急の日

夜間の急な子どもの病気で受診したら良いのか、様子を見ていても大丈夫なのか。判断に迷った時はこども医療でんわ相談を知っておくと便利です。



発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれん等判断に困ったら…。

電話口で小児科医や看護師からアドバイスを受けることができます。

相談料無料です。

こども医療
でんわ相談 # 8000

相談日時：平日・休日
午後7時～翌朝8時

秋に多くなるアレルギー

秋が近づいてきて、空気が乾燥してくると、鼻水がたら〜っ。カoughが!もしかしたら風邪ではなく「アレルギー」かも。

【花粉症】ブタクサやヨモギに代表される秋の花粉症は、花粉の粒子が小さいため、花粉がのどの奥に入り、イガイガや強い違和感を生じたり気管まで入り込んで喘息のような症状を引き起こす場合が多くみられます。

【ダニ、ハウスダスト】ダニアレルギーの原因になるのは、ダニの死骸やフンです。秋は死ダニが一番多くなる時期です 空中に舞ったダニやハウスダストを吸い込むと、鼻炎や咳などのアレルギー症状がでることがあります。

【カビ】空気中に飛んでいるカビの胞子は、梅雨から夏の間には発生・繁殖し、秋になって乾燥すると胞子が飛びやすくなり、吸い込むことで咳などのアレルギー症状を引き起こすことがあります。

★アレルギー予防のポイント★

- ・秋の花粉症の植物は背が低く、遠くまで飛ぶことがないため、なるべく原因植物に近づかないようにしましょう。
- ・部屋の掃除を念入りに。特に寝具類は天日干しをしてから掃除機をかけるなどの対策をしましょう。
- ・カビ対策として玄関、台所、浴室をしっかりと掃除し、エアコンや換気扇、ドアの通気口などもカビの発生がないか確認しましょう。



頭をぶつけた時の応急手当



まず、患部を氷のうやタオルを巻いた保冷剤などで冷やします。

当日は入浴や激しい運動は避け、48時間は注意深く様子をみましょう。

★こんな時は至急受診または救急車要請しましょう。

- ・顔色が悪い ・嘔吐を繰り返す ・けいれん
- ・ぼーっとしている ・鼻血が続いている、鼻や耳から水分がでてくる ・手足に力が入りにくい ・頭痛が段々強くなる など。



★頭をぶつけてから、数か月は注意しましょう。

頭をぶつけてからすぐに症状がでなくても3週間から数か月たって、まれに慢性硬膜外血腫といって頭の中に血腫がたまる場合があります。

- ・頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつきなどが現れ、次第に悪化するようなら至急受診しましょう。