



# 9月のほけんだより



令和5年9月発行  
なでしこ保育園



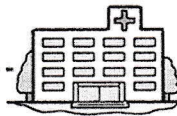
8月末になり、ようやく朝の気温が下がってきましたが、まだまだ日中の暑さが続くようなので、園でも熱中症には引き続き注意をしています。また、暑さがやわらぎ、外遊びの時間が増えてくると、小さなけがも多くなります。

9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当てをすることです。けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてくださいね。



## 転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

すぐ病院に！



一つでも当てはまる場合

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

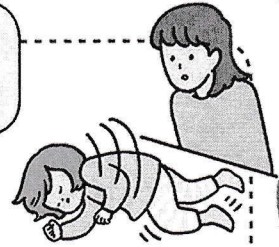
まずは頭部を打撲した時間・衝撃の程度を確認しましょう。

- 落差は1m以下・硬くない面程度の衝撃の強さでしたか。
- 打った時、痛そうで、すぐに泣きましたか。

頭部の打撲から3日間は、症状がでていないか、周囲の大人が観察を継続しましょう。お家でけががあった場合、必ず保育園にもお知らせ下さい。

左の項目にあてはまらないときは  
次の点を守って、数日間は注意して  
様子を見ましょう。

- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる  
頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- 症状が出てきたらすぐに受診する
- 夜寝ているときの様子もチェックする  
睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。



- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気が出る、吐く
- 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない

頭部を打撲したときに脳に異常をきたした場合、最初のサインは症状に現れます。

一度検査をして「異常なし」と判断されても、その後に異常が現れる可能性があります。遅れて現れる症状を見つけたら、その時は検査が有効です。

## 受診すべき？ 迷ったときは



夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうかは、迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

こども医療電話相談  
(365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ 「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

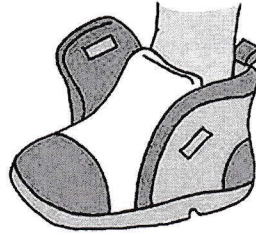
9月に入り暑さが落ち着いてきたら、お散歩や外遊びが再開となるクラスも増えてきます。この機会に、靴のサイズを見直してみましよう。サイズが合わない靴の場合、足の爪が変形したり、転倒の危険性が出てきます。0・1・2歳児はシーズン毎に、3・4・5歳児は数か月毎に見直しましょう。

## 0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がり靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

### よちよち歩きのころ (プレシューズ)

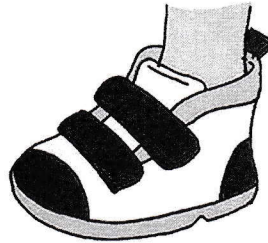
- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

### 歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



立った姿勢ではいてみてチェック！

- 歩き方が不自然ではない？     痛いところはない？  
 かかたがぶかぶかしていない？

## 3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

### 正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかたとを押しえた状態で子どもがかかたとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

### 8月の感染症罹患者数

・アデノウイルス	13名
・コロナウイルス	2名
・溶連菌	2名
・ヘルパンギーナ	1名
・ヒトメタニューモウイルス	2名

### 9月の保健行事

4日(月)	身体測定	0・1・2歳児
6日(水)	身体測定	3・4・5歳児

