



9がつ ほけんだより

令和4(2022)年9月号 わかばこども園 稲垣陽子

日中はまだまだ暑いですが、朝晩の風に秋を感じる季節になりました。

9月の保健行事

1~7(木~水) 身体測定

8~13(木~火) ほけんの話(救急の日・けがの予防)



もしもの時の対処 — 9月9日は救急の日

万が一の時の対応を知っておくと安心です。また、よく行く場所(ショッピングセンターなど)もAEDの設置場所を確認しておくとなお安心です。

物が気道に詰まったら

窒息の時、まず首を両手で抑えるサインをします。そして、顔が悪くなり、声が出せなくなります。

窒息状態から数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があります。すぐに119番し、応急処置をしましょう。

0~1歳児の応急処置

子どもの頭を下に向け、肩甲骨の間を平手でたたく。



1歳以上の応急処置

背中をたたく

後ろから子どもを抱えてみぞおち辺りを両手で突きあげるを繰り返す。



頭を強く打ったら

以下のような場合は医療機関を受診しましょう。

◆保護者から見て様子がおかしい

(視線が合わない、声かけへの反応が遅い、同じ質問を繰り返す、不穏、傾眠傾向、等)

◆機嫌が悪い・活気がない・顔色が悪い

◆嘔吐・痙攣をした

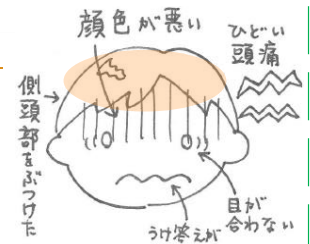
◆重度の頭痛

◆5秒以上の意識消失

◆高い所からの落下

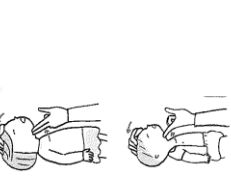
(2歳未満90cm以上、2歳以上150cm以上)

*打った直後は大丈夫でも、遅れて症状が出ることがあります。24時間程度は、症状が出てこないか慎重に観察しましょう。



心臓マッサージと人工呼吸

意識確認 → 助けを呼ぶ → 呼吸確認 → 心臓マッサージ → 気道確保 → 人工呼吸



*救急車を呼んでもらう

*助けがいなければ心臓マッサージと人工呼吸を1クールしてから119番通報



秋が旬の野菜・くだものをぜひ食卓に

味がよく栄養価も高い上に、価格が安いのは旬の野菜・くだものです。

イモ類やキノコ類、木になる果実を中心とした秋の野菜とくだものは、夏の間には奪われた体力を回復し、冬に向けて体調を整える効果があります。

たとえばサトイモは、芋類の中では一番カロリーが低く食物繊維も豊富です。ビタミンB1、C、食物繊維、カルシウム、鉄、カリウム等を含み、肥満予防、便秘予防、高血圧予防、疲労回復、消化促進などの効果があります。

またナシは水分が多く栄養価は低めですが、ビタミンC、E、カリウムを含み、血圧を下げる、利尿作用、体内の代謝、疲労回復、便秘解消などの効果があります。

また、「好き嫌いなどで食べない」という子どもにとっても、家族がおいしそうに旬のものを食べる様子を見るだけで、良い経験になります。

食卓にぜひ旬の味覚を取り入れてみてくださいね。

