



9月 ほけんだより

令和7年9月4日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

広島県内で新型コロナウイルス感染症の感染が増えています。咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用する、手洗い、うがいをするなど感染症対策の実施をお願いします。子供に心配な症状がある場合には無理に登園せず、症状が回復するまで自宅で様子を見るようにご協力をお願いします。

8月の保健指導

8月28日（木）に「ジュースに含まれている砂糖の量」について話をしました。コップ1杯のジュース（炭酸飲料等）に含まれている砂糖（スティックシュガー8本分）を水に溶かして一緒に確認をしました。

砂糖を摂りすぎると虫歯になったり、骨が弱くなったりすることを伝え、水分補給をするときは水がお茶を飲むことを約束しました。



「今まで砂糖水を飲んでいたんだ!」、「こんなに砂糖が入っているの!？」など子供たちから驚きの声が上がっていました。



お知らせ

10月1日(水)子育てサロン『食育講座』を実施します

東広島市健康福祉部医療保健課から講師をお招きし、子供の頃から気を付けたい食習慣や家族で摂りたい栄養素など、子育て中の保護者を対象とした講話をしていただきます。また、講話後には専用機器を使用して野菜の摂取量を測定するベジチェックや味噌汁の塩分測定を実施する予定です。後日、案内をお渡しします。ぜひ、ご参加ください。



9月9日は「救急の日」です

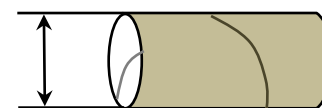
子供は好奇心旺盛で何にでも興味をもちます。そのため、身近にあるものが危険なものになります。子供たちの身を守るためにも家の中にどのような危険があるのか考えてみましょう。

○窒息

子供の口の大きさは約4cmのため、1～5cmの小さなものは危険です。スーパーボールや壊れたおもちゃの部品、なめていて破れたビニールやシールのかけらで窒息した例もあります。食べ物ではもち、パン、ごはんが多いですが、ナッツ類やあめ、ぶどう、ミニトマトなども要注意です。



子供の口≠トイレトペーパーの芯の直径



○誤飲

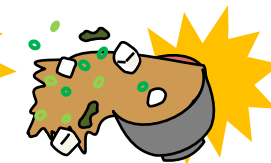
薬や洗剤、タバコなどを子供の手の届くところに置かないようにしましょう。また、電池や灯油、除光液など飲み込んだら吐かせてはならないものもあります。

○転落

ベランダや窓のそばに踏み台になるものを置かないようにしましょう。ベッドプランターなども危険です。トイレや洗濯機、お風呂をのぞき込んで転落する事故も多くあります。

○やけど

やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、一番多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物です。やけどはちょっとしたすきに起こるので注意しましょう。



子供がやけどをしたときは、すぐに流水で冷やしましょう。衣服を着ているときは、脱がさず服の上から水をかけて冷やしましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院を受診しましょう。

▲夜間や休日の診療時間外に受診するかどうかの判断の参考になるサイトなど▲

こどもの救急（ONLINE-QQ） <http://kodomo-qq.jp/index.php>

夜間や休日などの診療時間外に、病院を受診するかどうかの判断基準を提供しているサイトです。

小児救急電話相談 #8000

小児科医師、看護師からお子さんの状態に応じた適切な対処法や受診する病院についてのアドバイスを受けることができます。