



ほけんだより 9月号



令和7年9月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

暑さが少しずつやわらぎはじめ、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時です。毎日の体調の変化にご注意ください。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、日常生活の中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために確認をしてみましょう。

交通ルールを守って、 事故を防ぎましょう

ココもチェック ①

駐車場も注意

事故は駐車場でも起こります。道路や駐車場など、車が多い場所では、必ず手をつないで歩く習慣をつけましょう。



ココもチェック ②

自転車の死亡事故も多い

自転車に乗っているときの事故も増えています。スピードを出さない、曲がり角では停止するなど、自転車のルールもしっかり伝えましょう。

交通事故を防ぐために心がけたいこと

① 普段から交通ルールを 教えましょう

朝夕の送り迎えは、交通ルールを学ぶ大切な時間。横断歩道を渡ることで、歩道から飛び出さないこと、信号の意味などを伝えましょう。



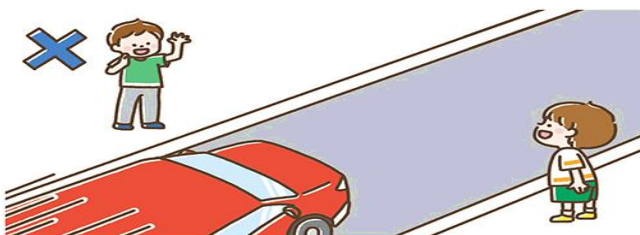
② 大人もルールを守りましょう

急いでいると、信号を無視したり、道路を横切ったりしたくなりますが、子どもは見ています。みんなで交通ルールを守りましょう。



③ 事故を招かない工夫をプラス！

- 大人の、子どもの事故を防ぐことも大切です。
- 道路の反対側から子どもを呼ばない
- 後部座席はチャイルドロック
- 道路で遊ばせない
- チャイルドシートやシートベルトを正しく使うなど、できることはたくさんあります。



～つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと～

▶長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、爪が伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。1週間に1回つめをチェックして整えてあげましょう。

▶短すぎると巻きづめになりやすい

つめの白い部分を少し残して切りましょう。角はやすりで丸く整えます。



蚊に刺されると、はれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こして、はれやかゆみを起こします。ただ、小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すぐかはれてびっくりすることがあります。

▶ひどいときは病院へ

水ぶくれからばい菌が入る危険や炎症を抑える薬が必要な場合があります。ひどい時は早めに小児科、皮膚科で相談しましょう。