



猛暑続きの暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。今年は大人にとっても特別な夏となりましたね。そろそろ朝夕は少し涼しく感じられるようになりましたが、季節の変わり目は“しんどく”なる時季です。十分な睡眠に心がけて、一日の疲れをしっかりとるように、子どもの健康生活を見直してみましょう。

## 9月1日は防災の日です もしものときに備えよう

非常用の持ち出し袋の用意はしてありますか？

一般的な非常用品のほかに、

小さいなお子さんがある場合は別に準備が必要になるでしょう。

- ◇保険証のコピー ◇母子健康手帳 ◇子どもの常備薬
- ◇粉ミルク・ミルク用飲料水・プラスチック製の哺乳瓶
- ◇離乳食・子ども用おやつ類
- ◇着替えやタオル類 ◇おむつ・お尻ふき
- ◇おんぶひも ◇子ども用おもちゃや歯ブラシ など



もしも

新型コロナウイルス  
の心配がある中で、  
災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら  
避難するのが原則です。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所に行く必要はない。
- 安全が確保できる、親戚・知人に家への避難も考える。
- マスク・消毒薬・体温計はなるべく持参する。
- 避難場所・避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村HPを確認する。
- 豪雨の時の屋外の移動は、車を含めて危険。車中泊する場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する。

子どもがケガをした!!



9月9日は  
救急の日



- ①まず、深呼吸。気持ちを落ち着けて。
- ②やさしく話しかけながら、応急手当を。

## ケガの応急手当の基本はRICE(ライス)



安静



冷却



圧迫



挙上

**R**est

安静

ケガの部分を動かさない

**I**cing

冷却

内出血や腫れを  
おさえるために冷やす

**C**ompression

圧迫

包帯などで適度に圧迫して  
内出血や腫れをおさえる

**E**levation

挙上

ケガの部分を心臓より高く  
上げて、内出血や腫れをお  
さえる

## 急病・事故に備えてチェック!!

救急医療電話相談 ; 局番なしの #8000(子ども) #7119(大人)

(全国共通番号 / 携帯からの通話 可)

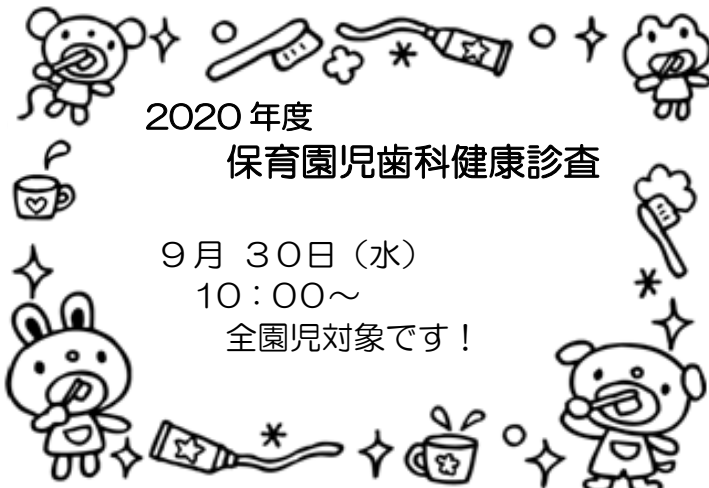
\*最寄りの都道府県の相談窓口へ転送され、症状に応じた対処法のアドバイスが受けられます。

\*受付時間は都道府県によって異なるので、厚生労働省ホームページで確認しておきましょう。

●東京都 平日; 17:00~22:00 休日; 9:00~17:00

中毒 110 番 ; 029-852-9999 (日本中毒情報センター)

●365日 / 9:00~21:00



2020年度  
保育園児歯科健康診査

9月30日(水)  
10:00~  
全園児対象です!

秋の健康診断

10月8日(木)

9:00~  
全園児対象です!

