



ほけんだより9月号

令和8年8月31日
認定こども園
桜保育園

家の中の事故を防ぎましょう

3歳児の口の大きさは約4cm、それ以下のものは口に入れないようにしましょう。

約4cm
現寸大

子どもにとって安心して過ごす家庭が事故の危険の高い場所でもあることをご存じでしょうか？ 0～6歳の子どもの事故の約40%は家の中で起こっています。特に命に関わるのが窒息です。家の中を安心、安全な場所にするために、もう一度チェックしてみましょう。

ソファやベビーベッドから落ちたり、煙草を飲み込んだりといった事故がよくあります。

炊飯器や電気ポットなど調理器具によるやけどが多い場所。

台などに上がって手すりを超える事故が、3歳以上急増します。危険な物がないかチェックしましょう。

残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきに溺れるなど水の事故の危険があります。

暑さがやわらぎ、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。

9月9日は「救急の日」です。この機会にうちの救急薬品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んでおきましょう。一日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注意していきましょう。

これで安心！ ちょっとしたけがのケア

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷ができやすいもの。化のうさせずに治す方法を知っておきましょう。

ウェットタイプの絆創膏は使い方をチェック！

モイストタイプ（ハイドロコロイド素材）の絆創膏は2歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

手当てする大人が手を洗う。

傷口を流水で洗う。

傷口をガーゼで保護する。

のどにものがつまった時や誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

- ① 片腕の上にうつぶせにさせ、手のひらであごを支えて、頭部が低くなる姿勢にする。
- ② もう片方の手のひらの付け根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



1歳以上

腹部突き上げ法

- ① 子どもの背後から両腕を回す。
- ② 片方の手をグーに握り、親指をおへそのすこし上に当てる。
- ③ もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。

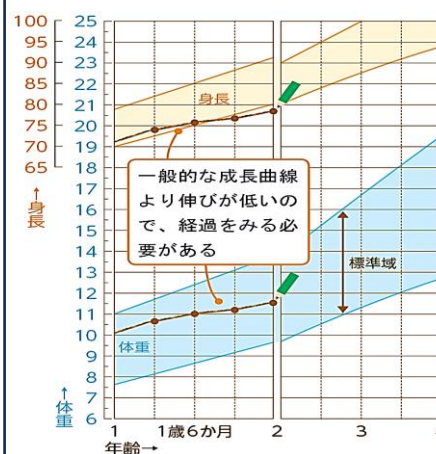


※意識や呼吸がない時は直ちに119番通報。
※ものが取れるまで応急処置を繰り返します。

★カウプ指数を計算してみよう★

カウプ指数とは

生後3か月から満5歳までの乳幼児の体格（身長体重のバランス）や栄養状態を評価するための指標です。



毎月、園で身体測定を行い、連絡ノートの最後のページに記入しております。下記の基準を参考にし、目安をご確認ください。
母子健康手帳の成長曲線から大きく外れて急激に増え続けている場合などは、健診や予防接種の際にかかりつけの医師や市の保健師に相談しましょう。

《年齢別正常値の目安》

生後3か月～1歳未満：16～18
1～2歳：15～17
3～5歳：14.5～16.5
基準値 3歳～5歳

やせぎみ 14以下 普通 15～17
ふとりぎみ 18以上 肥満 20以上

カウプ指数計算
体重(g) ÷ (身長(cm) × 身長(cm) × 10)

幼児の1日のエネルギー必要量

	女の子	男の子
1～2歳	900 kCal	950 kCal
3～5歳	1250 kCal	1300 kCal

