



元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入りしっかり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

8月30日～9月5日は防災週間です

ソフィアでは毎月避難訓練を行い非常時の行動を練習しております。各ご家庭でも火事や地震・水害など、災害が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や、地震の時は机の下に隠れるなど、日頃からお子様と繰り返し話し合い、緊急時に備えるようにしておきましょう。

★お子さまの防災・避難グッズリスト★（※ご参照ください）

防災頭巾も含め、お子さまを安全に避難させるために、次のようなものを用意しておくといいいでしょう。

<input type="checkbox"/> 防災頭巾、ヘルメット、帽子	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> 子ども用軍手	<input type="checkbox"/> 紙オムツ(必要なお子さま)	<input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃや絵本
<input type="checkbox"/> 靴(上履きなどでもOK)	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶(使い捨てのもの)	<input type="checkbox"/> 母子手帳
<input type="checkbox"/> 子どもの名札(名前、年齢、血液型、連絡先を記入)	<input type="checkbox"/> ミルク(必要なお子さま) ※キューブタイプ・液体ミルクなど便利です	<input type="checkbox"/> 着替え(下着、防寒具、雨具なども)
<input type="checkbox"/> 抱っこ紐またはスリング ※ベビーカーで避難しにくいことがあるため	<input type="checkbox"/> 紙コップ(哺乳瓶の代わりにもあります)	<input type="checkbox"/> その他、寝袋などのアウトドア用品など
<input type="checkbox"/> 毛布、バスタオル(防寒のためなど)	<input type="checkbox"/> お尻拭き(おむつ替え以外にウェットティッシュとしても使える)	<input type="checkbox"/> 体温計



外出先で被災したらどうする？

❁ 「母子手帳」は必ず携帯したいもの

お子さまが生まれてからのすべての記録がそこに記されているといっても過言ではありません。お子さまの健康を守るためには絶対に失いたくない物のひとつ。必ず携帯しておきたいものです。

❁ 小さい子がいると沢山の荷物を持って避難することが難しくなります

リュックなどにつめて、実際に持って逃げるができるかどうか試しながら、最低限必要なものに絞って中身を準備していただくとよいでしょう。

❁ ベビーカーは避難の邪魔になるかも

ベビーカーで外出したときも、必ず抱っこ紐を常備して。小さな赤ちゃんならスリングなどのほうが安心です。

❁ カード式のラジオや飲料水は必ずバッグに入れておきましょう。

キーホルダーになるタイプの小型懐中電灯も便利です。





子どもの頭部打撲について

～頭を打った後、気を付けること～

◎ 頭を打った時の状況と、お子さまの様子、衝撃の程度を確認しておきましょう

- 高所からの落下の場合、どのくらいの高さでしたか？
- 転落した場所の硬さはどれくらいでしたか？(コンクリート・アスファルト・フローリング・草地等)
- 打った時、すぐに泣きましたか？⇒脳しんとう等、意識障害が出ていないかの目安となります。

◎ 頭部打撲直後より**6時間**までに何らかの症状が出る頻度が一番多く、ついで**24時間**以内に症状が出るのが大部分といわれています。少なくとも1日は自宅で安静にして経過を見ましょう。

- 顔の表情と会話は、いつも通りですか？
- 元気な様子は、いつも通りですか？
- 吐いていませんか？
- 睡眠中、手やお腹を触ると体を動かしますか？
- 抱っこしたとき、いつも通り手足を動かしますか？



◎ 以下のような症状がある場合には、早急に医療機関の受診をしましょう

【出血している、意識がはっきりしない、顔色が悪い、おう吐している、けいれんしている】

《保育園からのお願い》

◎ 頭を強くぶつけた時は、医療機関の受診をお願いしております。

登園された際に、頭部の打撲時の様子や診察結果など、保育士に直接口頭でお知らせ下さい。

(参考資料)

[・こどもの救急\(ONLINE-QQ\) - 頭を強くぶつけた \(kodomo-qq.jp\)](http://kodomo-qq.jp)

[・子どもの予防可能な傷害と対策 公益社団法人日本小児科学会 JAPAN PEDIATRIC SOCIETY \(jpeds.or.jp\)](http://jpeds.or.jp)

など検索してみてください。



9月の予定

身体計測 全園児



～看護師より～

9月は残暑が続き、まだ熱中症など注意が必要です。

様々な感染症を予防するためにも、こまめな手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけ、この夏を元気に乗り切りましょう。

