



ほけんだより

2019年 9月1日 りすのき保育園 NO.7

日中は暑い日が続きますが、朝夕は涼しい風が吹く事が多くなり、保育園の鈴虫も元気に秋の音色を奏でています。

夏の疲れも出る頃なので、お体に気を付けてお過ごしください。

今月の予定

- 0歳児健診 13日(金) 14:00 ~ 15:00 大池先生に診察していただきます。
- 身体測定 18日(水) 全クラス

9月9日 救急の日

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

今年も、「心肺蘇生法、震災時の救急対応」について、国土舘大学から、講師の先生をお呼びして、9月10日と17日に職員全員で園内研修を行います。

9月1日 防災の日は何をする？ 家族でアエック！

□ 自宅近くの避難場所は？

● 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。



□ 非常時の連絡方法は？

● 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。
固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

☆ ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。

● 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。

☆ 連絡の中継をしてもらえます。



園でも、9月2日に災害時引き取り訓練を行います。緊急連絡先の変更がある方は、事務所に声をかけて下さい。連絡先の記載がないと、スムーズにお子様の状況をお伝えする事が出来ない事があります。もう一度確認して下さい。

「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックの
やり方

備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

ローリングストックの
いいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

買い足す

食べた分だけ買い足す。

食べる

消費期限の近いものから食べる。

非常時も出来るだけいつもと同じ食事を食べる事は、不安な気持ちを和らげるのには一番だと思います。いつも食べている物、お子さまの好きなお菓子などでも良いので備えておき、賞味期限が近くなったら食べ、また買い足しておく方法がよいと最近では推進されています。

今月も元気に、過ごせますように