



ほけんだより 9月号

令和8年 8月吉日
石山くじら小規模保育園

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。この機会に、災害があった際にどうするか家族で話し合ったり、お家の救急用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。

救急の日

【非常時の持ち出し袋の準備】

リュックの中に非常時に持ち出す物を詰めておきましょう

【避難する場所】

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう

【地震で倒れやすいものが無いか】

棚の上に置いてあるものは降ろし、倒れそうな物は固定するなどの工夫をしましょう

避難するときに持ち出すもののリスト

☐ 水	☐ マスク	☐ ネックライト
☐ 食品	☐ 手指消毒用アルコール	☐ 抱っこひも
☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん	☐ 石けん・ハンドソープ	☐ 子どもの靴
☐ 衣類・下着	☐ ウェットティッシュ	
☐ レインウェア	☐ 体温計	女性の備え
☐ 靴	☐ 貴重品	☐ 生理用品
☐ 懐中電灯	☐ アイマスク・イヤホン	☐ サニタリーショーツ
☐ 携帯ラジオ	☐ 折りたたみマット	☐ おりものシート
☐ 予備電池・携帯充電器	☐ メガネ	☐ 中身の見えないごみ袋
☐ マッチ・ろうそく	☐ 常備薬・持病薬	
☐ 救急用品	子どもがいる家庭の備え	高齢者がいる家庭の備え
☐ 使い捨てカイロ	☐ ミルク	☐ 大人用紙パンツ
☐ ブランケット	☐ 使い捨て哺乳瓶	☐ 介護食
☐ 軍手	☐ 離乳食	☐ デリケートゾーンの洗浄剤
☐ 洗面用具	☐ 携帯カトラー	☐ 杖
☐ 歯ブラシ・歯磨き粉	☐ 子ども用紙オムツ	☐ 入れ歯・洗浄剤
☐ タオル	☐ お尻ふき	☐ 補聴器
☐ ペン・ノート	☐ 携帯用お肌洗浄剤	☐ 吸水パッド
☐ 防犯ブザー/ホイッスル		☐ お薬手帳のコピー

のどに詰まった時の症状は？

- ・口に指を入れる、喉を押さえる
- ・声を出せない
- ・窒息により、呼吸が苦しそう
- ・顔色が悪くなる

気をつけたい食品やものは？

- ・餅や団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ・ブドウやミニトマトなど球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- ・3〜4 cm以下のおもちゃや小さな日用品

のどにものがつまったり誤嚥の対処法

1歳未満
背部叩打法
①片腕の上にうつぶせに横せ、手のひらであごを支えて顔部が低くなる姿勢にする。
②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4〜5回強く叩く。
※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

1歳以上
腹部圧迫法
①子どもの背後から両腕を回す。
②一方の手をグーに握り、臍をおへその少し上に当てる。
③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気強く突き上げる。5回繰り返す。
※ものが取れるまで繰り返す。

心臓マッサージと人工呼吸のやり方

乳児（1歳未満）
左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで強く、30回圧迫する。

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。
※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！

心臓マッサージ（胸骨圧迫）
強く 胸の1/3の深さまで
早く 1分間に100回のペースで
絶えず 圧迫30回 + 人工呼吸2回
人工呼吸（息を吹き込む）

小児（1歳以上）
左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで強く、30回圧迫する。

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。