



令和7年9月発行  
西葛西おひさま保育園

本日は、おひさま子育てひろばにご参加頂きありがとうございました！  
日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、徐々に日が落ちるのもはやくなり、朝晩は過ごしやすくなってきましたね。戸外で遊ぶ事も増えてきましたが、熱中症の油断は禁物。しっかりと水分補給を行いながら活動していきます。今後も是非、遊びにいらして下さい。

## 乳幼児に多いけがの手当

乳幼児は、頭部を占める割合が大きいため転びやすく、視野が大人に比べて狭いため、危険物の回避がしにくいといった特徴があります。乳幼児に怪我はつきものです。未然に防ぐことが重要ですが、もし起こってしまっても慌てないための対応を紹介します。

### ○頭を打った

頭部のへこみや傷・はれ、出血、手足の動きに異常はないかを確認します。頭を打った時にはすぐに泣いて、子どもの様子に大きな変化が無ければひとまず安心です。頭を冷やす等して、静かに休ませ、1～2日は子どもから目を離さないようにします。

意識が無い、またはもうろうとしている、けいれんを起こした、嘔吐を繰り返す、出血が止まらない場合には、救急車を呼びます。

### ○鼻血

椅子等に座らせて、下を向いて鼻をつまむようにして押さえます。血は飲み込まないようにし、ペッ！と吐き出すようにします。

鼻血が出た時には、上を向いたり、仰向けになったりしないで下さい。15分以上出血が続いて止まらない場合や、頭を強く打った後の鼻血の場合は、すぐに病院を受診しましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べよう！

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働く為のエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力にも差が出てきますので朝ごはんはとっても大切です。



☆10月の子育てひろば

10月28日(火) 出張☆おひさま子育てひろば in 長島西児童遊園  
みんなで沢山身体を動かしましょう♪

ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>



### 出張☆おひさま子育てひろば

青空の下で保育園の子ども達と一緒に、体操や絵本の読み聞かせに参加しながら楽しい時間を過ごしませんか？

予約不要です♪

