

# 9月のほけだより

太陽の子保育園 2023年9月号

晴暑は厳しいものの、朝夕の心地よい風に秋の気配を感じるようになりました。日中はまだまだ汗ばむことも多く、これから寒暖の差も出てきますので、こまめに着替えたい、衣服の調節をして快適に過ごせるようにしていきたいですね。夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。



顔字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

## 美しい秋の月をみませんか



月は季節にかかわらずいつでも見られるのに、なぜ昔から秋の月は美しいといわれるのでしょうか。秋の空気と月の適度な高さが関係しているからだそうです。秋の空気は、水分量が春や夏に比べて少なく乾燥して、そのために、澄んだ空気が月をくっきりと夜空に映し出すそうです。

月は冬に近づくほど空の高い位置を通り、夏は低い位置を通り、春は地上の埃などで月本来の明るさが霞んでしまうそうです。

空気の水分量、大気の状態や月の高さなど、月が最も美しく見える条件が揃う秋こそ、月見にふさわしいです。旧暦の8月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、2023年は9月29日がその日にあたります。お月見はいかがでしょうか。



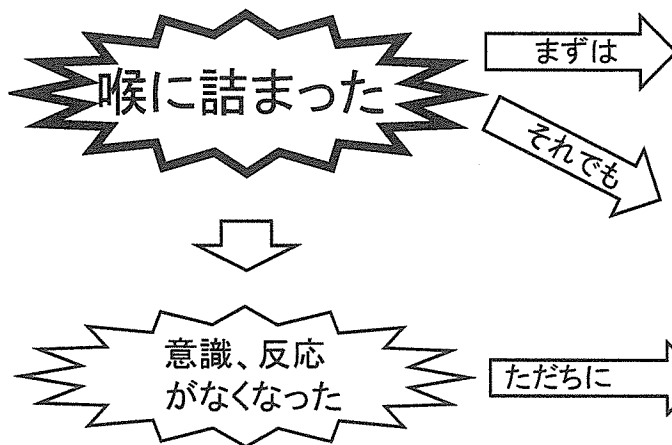
## もしも気道に食品が詰まったら？



窒息状態になると、たった数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があります。すぐに119番、そして応急処置を開始しましょう。

咳をしているのは、少しでも呼吸ができています。自力で吐き出すことがあります。指で取ろうとすると、逆に異物を押し込んでしまうので、指を入れることは危険です。

### 食べ物やおもちやが



子どもが咳を出せるなら  
⇒ そのまま咳をさせる。

咳が止まり、声も出なくなった  
⇒ 吐き出させる

心肺蘇生



119番通報をした際、心肺蘇生法のやり方が分からない人に対して、情報指令課員が電話を繋いだままの状態、心臓マッサージ等のやり方等をアドバイスしてくれる場合がある。その場合、両手を自由に使えるよう、携帯電話のスピーカーモードを活用する。

# 一緒に歩けばいいこといっぱい

## 歩くことで育つ子どもの体と心

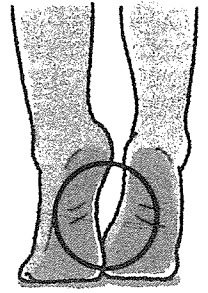
車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。



**歩くことの効果**

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足！

## 応急処置

背部叩打法



乳児 幼児

腹部突き上げ法



乳児

胸部突き上げ法



幼児

1歳未満の乳児 すぐに救護者が膝を曲げ（もしくは椅子に座り）、太ももの上に子どもをうつ伏せに抱きあげ、背中の肩甲骨の間のあたりを手のひらで5〜6回強く叩いて詰まった食品を吐き出させます（背部叩打法）。  
1歳以上の子ども 腹部突き上げ法（ハイムリッチ法）を行ないます。子どもの背中側から救護者の両手を回し、みぞおちの前で両手を組んで勢い良く両手を絞ってぎゅっと押すことで、詰まっていた食品を吐き出させます。  
【注意】口の奥まで無理に指を入れ込まないでください。

それでも窒息が解除できない場合や意識がない場合には、子どもを仰向けに寝かせ、心肺蘇生と同じように、子どものみぞおちの部分を両手拳で上の方に押す方法を行います（胸部突き上げ法）。  
1歳未満の乳児 胸部突き上げ法と背部叩打法を組み合わせます。  
1歳以上の子ども 腹部突き上げ法（ハイムリッチ法）・胸部突き上げ法・背部叩打法を組み合わせ、それぞれ各5〜6回を1サイクルとして繰り返します。  
窒息を解除することができず子どもの反応がなくなったら、直ちに心肺蘇生を開始し、救急隊が到着するまで続けます。周りの人に応援を頼むことも忘れてはなりません。