

暑さ指数が連日、厳重警戒から危険を示し、園庭に出られない日々が続きました。2階保育室ではエアコンに遮熱カーテンと扇風機、氷柱を総動員して暑さ対策を行いました。群馬県でもコロナウイルス感染症にかかった人の報道が連日されています。日々の体調管理をよろしくお願ひします。

9月の保健目標: 体のリズムを整える

病気やケガに気をつける

**もしも**

**新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?**

**危険な場所にいるなら避難するのが原則です。**  
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

**感染症と災害避難はどっち?!**

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

**MR(麻しん・風しん)はお済ですか?**

MRワクチンの2回目は小学校入学の前年となっています。かぜ組さんは、小学校入学まであと7か月になりました。半数の園児がまだ接種できていません。まだ大丈夫と思っているうちにあっという間に過ぎてしまいます。気候(体調)のよい時期をみて、計画的に接種を済ませてください。

**豆知識**

**覚えておくと便利な番号**

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

- #8000 小児救急電話相談**  
休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます
- #9110 警察相談専用電話**  
110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に
- 189 児童相談所共通ダイヤル**  
虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも
- 171 災害用伝言ダイヤル**  
災害時に利用できる声の伝言板

**救命処置は 迷わず ためらわす**

**心停止を疑うのは まんとき**

- 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た、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!





# 「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**

**買い足す**  
食べただけ



**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

## 困ったときの強い味方「#8000」



急な発熱でぐったりしていて心配…

頭をぶつけたけど、病院でみてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「**小児救急電話相談**」。

（実施時間は自治体によって違うので、事前にホームページなどで確認を。）

### 簡単！#8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
  - 2 相談窓口につながります
  - 3 お子さんの症状を話してください
  - 4 医師・看護師がアドバイスしてくれます
- 対処の仕方、受診する病院など

お住まいの都道府県の



### AEDの使い

AEDは、心臓動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、**保育園に設置してあるAEDが更新となります。**

最近では、一般の人して救命した事例が増

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



おかげさまで、使用の出番もなく、無事この日を迎えることができました。新しいAEDが届きますが、使用しないで済むことを願って設置します。