



令和6年
9/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

今年度が始まり、半年が過ぎる頃、子ども達は、夏の遊びを満喫、思わぬ感染症発症でこころを痛めました。

ところで、3,4,5歳児のクラスにおいて、7/20(土)組踊「執心鐘入」の舞台鑑賞 7/27(土)国立劇場のバックヤードツアー 8/24(土)なは一とに於いてファミリーシアター「恋するシーサー」の歌舞劇の鑑賞、伝統と文化の継承事業の一つとして見学しました。「シーサーの目がハートになった」等の楽しい感想がありました

保育は「子どもの理解」から始まると言われ、その中の細やかな個別対応により、特に0,1,2歳児は人となる基礎づくりに重点を置き、保育園は環境を整え、保育者等との愛着形成(アタッチメント)で相互に人格と個性を尊重し「安心・安全基地」となり、良い生活習慣の確立へと繋がる大切な時期です。

さて、9/1は「防災の日」万が一に備え、当園では防災倉庫を常に点検し、地域福祉活動がすぐに行えるよう準備を心掛けています。ご家庭でも、非常バッグ、備蓄等、危機管理について考えてみませんか？

今月も子どもを中心に保護者との協働によりスムーズな園生活ができるようご協力をお願いします。



今月の目標

「健康」

季節の変わり目、健康に注意する。

今月の歌と体操

体操：フライパン・アブラハム

うた：月・うさぎ・おじいさんおばあさん

大きな栗の木のしたで

令和6年度運動会について

日時：10月12日(土曜日)9時開始

場所：垣花小学校体育館

※ 体育着等の注文はお早めをお願いします。

感染症について

保育園は、様々な子ども達が一緒に生活する場です。

感染症の広がりを防ぎ、安全で快適な保育環境を保つため、清掃など衛生管理に心掛けています。乳幼児は、風邪

などの感染症にかかりながらも抵抗力をつけていきます。病気に負けない健康な体づくりの為に、きちんとした生活習慣を身につけ、心身ともにたくましく育つことを願っております。

9月の予定

スイミング教室 (2日・9日・25日・30日)

体操教室 (3日・5日・12日・19日・26日)

リトミック (10日・24日)

2	月	防災用品点検日
6	金	発育測定
7	土	園内研修・安全点検
16	月	敬老の日
17	火	避難訓練
18	水	キッズみまもり隊
20	金	お弁当会
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
27	金	お誕生会



9月献立表



社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2024年

日 曜日	献 立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
2 月	もずく丼、ごぼうサラダ、 キャベツのみそ汁、グレープフルーツ	米、かつお-ミックス、 バター、押麦、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 チーズ、かつお節、 油揚げ	グレープフルーツ、もずく、にんじん、 ごぼう、キャベツ、たまねぎ、コーン、 きゅうり、ピーマン、レーズン	牛乳 チーズスコーン	リッツ
3 火	きびごはん、タンドリーチキン、 いんげんソテー、 トマトとレタスのスープ、パイ	米、油、きび	牛乳、鶏肉、 ウィンナー(卵不使用)、 ヨーグルト	パイナップル、さやいんげん、 レタス、トマト、にんじん、 たまねぎ、サニーレタス	牛乳 フライドポテト	せんべい
4 水	ジャージャー麺、 さつま芋サラダ、 チンゲン菜スープ、バナナ	中華めん、米、ごま油、 さつま芋、片栗粉、 ソイグ マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、 ハム(卵不使用)、 みそ、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、 だけのこ、にんじん、きゅうり、 白ねぎ、ブルーベリー	牛乳 ツナマヨ おにぎり	源氏パイ
5 木	黒米ごはん、揚げ出し豆腐、 にんじん炒め、 チムシンジ、りんご	米、じゃが芋、 片栗粉、油、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、 ヨーグルト、みそ、 ツナ缶、かつお節	りんご、にんじん、だいこん、 バナナ、たまねぎ、ピーマン、 葉ねぎ、にら	牛乳 バナナヨーグルト	胚芽クラッカー
6 金	麦ごはん、魚の西京焼き、 ほうれん草のおひたし、 さつま芋のみそ汁、オレンジ	米、卵(卵不使用)、 さつま芋、油、押麦、 三温糖、黒砂糖	牛乳、白身魚、みそ、 かつお節、きな粉、 小麦粉	オレンジ、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 揚げパン	マリー
7 土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	野菜ビスケット
9 月	豚丼、磯マヨネーズ和え、 ふのみそ汁、りんご	米、さつま芋、押麦、 こんにゃく、三温糖、 ソイグ マヨネーズ、鮭、 はちみつ	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ、かつお節、 ハム(卵不使用)	りんご、こまつな、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース、わかめ、のり	牛乳 スイートポテト	ビスコ
10 火	雑穀ごはん、さばのみそ煮、 マーミナーチャンプルー、 ゆし豆腐、青切みかん	米、もち米、雑穀、 三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、さば、 厚揚げ、豚肉、みそ、 かつお節	みかん、もやし、にんじん、 だけのこ、こまつな、葉ねぎ、 えだまめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	源氏パイ
11 水	タコライス、焼きとうもろこし、 アーサのスープ、バナナ	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	とうもろこし、バナナ、レタス、 トマト、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、ピーマン、アーサ	牛乳 タンナファクルー	野菜ビスケット
12 木	きびごはん、レバーの香味焼き、 ポテトサラダ、豚汁、 グレープフルーツ	米、食パン、じゃが芋、 ソイグ マヨネーズ、 油、きび、片栗粉	牛乳、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、 きゅうり、コーン、こんにゃく、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 コーンマヨ トースト	小魚
13 金	玄米ごはん、春巻き、 パンパンジー、 わかめの中華スープ、オレンジ	米、春巻きの皮、鮭、 玄米、バター、ごま、 グラニュー糖、 はるさめ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉	オレンジ、きゅうり、にんじん、 だけのこ、白ねぎ、えのきだけ、 わかめ、しいたけ	牛乳 ふのラスク	リッツ
14 土	ケチャップライス、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、オリーブ油	ウィンナー(卵不使用)	オレンジ、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい
16 月	敬老の日					
17 火	＜お月見メニュー＞栗ごはん、 うさぎさんハバーグ、 浅漬け、里芋のみそ汁、りんご	米、里芋、小麦粉、 バター、グラニュー糖、 紅芋粉、ごま油	牛乳、くり、みそ、 ハバーグ(卵不使用)、 かつお節	りんご、キャベツ、きゅうり、 にんじん、塩こんぶ、わかめ	牛乳 うさぎクッキー	マリー
18 水	麦ごはん、肉じゃが、納豆和え、 きのこのみそ汁、オレンジ	米、沖縄そば、押麦、 じゃが芋、しらたき、 ごま油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、 しめじ、たまねぎ、えのきだけ、 たまねぎ、しいたけ、にんじん、 さやいんげん、ピーマン、しいたけ、のり	牛乳 おやつ焼きそば	かむかむ昆布
19 木	玄米ごはん、魚のピザ焼き、 ブロッコリーサラダ、 ABCスープ、パイ	米、小麦粉、黒砂糖、 玄米、ソイグ マヨネーズ、 マカロニ、油	牛乳、白身魚、鶏肉、 チーズ、大豆	パイ、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、 コーン、ピーマン、レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	胚芽クラッカー
20 金	お弁当会 お弁当楽しみだね				牛乳 肉まん (小麦粉、油、ごま、三温糖、 豚肉、白ねぎ、だけのこ、しいたけ)	源氏パイ
21 土	カレーライス、小松菜スープ、 オレンジ	米、じゃが芋	鶏肉	たまねぎ、オレンジ、こまつな、 にんじん、グリーンピース	麦茶 お菓子	ビスコ
23 月	秋分の日振替休日					
24 火	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 小松菜炒め、もずくのみそ汁、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、くず粉、 雑穀、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、豆腐、 みそ、豚肉、きな粉、 かつお節	グレープフルーツ、こまつな、 もずく、たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 くずもち	せんべい
25 水	サラダうどん、鶏肉の磯辺焼き、 ほうれん草のスープ、バナナ	うどん、米、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、 チーズ、糸けすり	バナナ、きゅうり、コーン、 ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、サニーレタス、あおのり	牛乳 チーズ おかか おにぎり	リッツ
26 木	麦ごはん、マーボー豆腐、 切干大根のナムル、 冬瓜の中華スープ、りんご	米、さつま芋、小麦粉、 押麦、油、片栗粉、 ごま、三温糖	牛乳、豆腐、 豚肉、鶏肉、みそ	りんご、とうがん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、だけのこ、 切り干しだいこん、にら、しいたけ	牛乳 さつま芋の天ぷら	野菜ビスケット
27 金	＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、 ミックス、にんじんサラダ、 イナムドゥチ、青切みかん	米、こんにゃく、 麦ふあー、ごま、黒米	アイスクリーム、 豚肉、みそ、ツナ缶、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	みかん、にんじん、えだまめ、 葉ねぎ、サニーレタス、しいたけ	麦茶 アイスクリーム 麦ふあー	ビスコ
28 土	わかめうどん、ふかし芋、 オレンジ	うどん、さつま芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	マリー
30 月	ハヤシライス、スティック野菜、 コーンスープ、オレンジ	米、小麦粉、ラード、 ソイグ マヨネーズ、 砂糖、押麦	牛乳、豚肉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 コーン、だいこん、キャベツ、 さやいんげん、マッシュルーム、 グリーンピース、トマト	牛乳 ちんすこう	源氏パイ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



9月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

2024年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名		材料				献立名		材料	
2	月	もずく丼(軟飯) スティック野菜 キャベツのみそ汁 オレンジ		米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 きゅうり、キャベツ、 オレンジ		・ゆかりおじや (米、ゆかり)		17	火	軟飯 鶏肉の煮つけ 浅漬け 里芋のみそ汁 煮りんご	
3	火	軟飯 鶏肉の煮つけ いんげんソテー トマトとレタスのスープ オレンジ		米、鶏肉、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 トマト、レタス、 オレンジ		・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)		18	水	軟飯 肉じゃが 納豆和え きのこのみそ汁 オレンジ	
4	水	煮込みうどん さつま芋が チンゲン菜スープ バナナ		うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 さつま芋、きゅうり、 チンゲン菜、バナナ		・ツナおじや (米、ツナ)		19	木	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリーが ABCスープ オレンジ	
5	木	軟飯 豆腐の煮つけ にんじん炒め チムシン 煮りんご		米、豆腐、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 ツナ、豚肉、 じゃが芋、大根、 りんご		・おかかおじや (米、かつお節)		20	金	野菜おじや 鶏肉の煮つけ ふのみそ汁 オレンジ	
6	金	軟飯 魚の煮つけ おひたし さつま芋のみそ汁 オレンジ		米、白身魚、 ほうれん草、 にんじん、さつま芋、 玉ねぎ、オレンジ		・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		21	土	軟飯 野菜煮 小松菜スープ オレンジ	
7	土	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ		米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ		・鶏おじや (米、鶏肉)		23	月	秋分の日振替休日	
9	月	豚丼(軟飯) 和え物 ふのみそ汁 煮りんご		米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 小松菜、キャベツ、 ふ、わかめ、 りんご		・ふかし芋 (さつま芋)		24	火	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め もずくのみそ汁 オレンジ	
10	火	軟飯 魚の煮つけ マーミナーチャンプ ルー ゆし豆腐 青切みかん		米、白身魚、もやし、 にんじん、小松菜、 豚肉、豆腐、 オレンジ		・にんじんおじや (米、にんじん)		25	水	煮込みうどん 鶏肉の煮つけ ゆでブロッコリー バナナ	
11	水	タコライス(軟飯) コーン(バラ) アーサのスープ バナナ		米、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、レタス、 トマト、コーン、 アーサ、えのき、 バナナ		・ゆかりおじや (米、ゆかり)		26	木	軟飯 マーボー豆腐 大根が 冬瓜のスープ 煮りんご	
12	木	軟飯 レバーの煮つけ ポテトサラダ 豚汁 オレンジ		米、豚肉、 じゃが芋、きゅうり、 コーン、大根、 昆布、オレンジ		・おかかおじや (米、かつお節)		27	金	軟飯 鶏肉の煮つけ にんじん炒め イナムドゥチ 青切みかん	
13	金	軟飯 豆腐の煮つけ 鶏ささみサラダ わかめスープ オレンジ		米、豆腐、鶏肉、 にんじん、きゅうり、 わかめ、えのき、 オレンジ		・青のりおじや (米、青のり)		28	土	わかめうどん ふかし芋 オレンジ	
14	土	リゾット ほうれん草のスープ オレンジ		米、にんじん、 玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、 オレンジ		・鮭おじや (米、鮭)		30	月	軟飯 野菜煮 スティック野菜 コーンスープ オレンジ	
16	月	 敬老の日 									

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2024年

9月 給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・さつま芋とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

ペリー保育園の防災倉庫には非常食をいくつかストックしています。給食で使用し、使用した分を買って足してローリングストックを行いながら、計画的に使用しています。

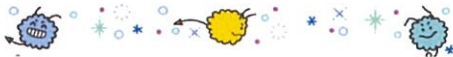


中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は9/17(火)です。



食中毒の種類



最近、食中毒が発生したニュースをよく見かけます。福祉施設・イベント会場・飲食店など、様々な所で発生しているようです。原因はそれぞれ違いますが、まずは食中毒について理解し、予防することが大切です。涼しくなってきたからと安心せず、「つけない(手洗い)」「増やさない(冷蔵保存)」「やっつける(加熱殺菌)」の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。



<サルモネラ>

鶏、豚、牛の腸によくいます。乾燥や酸に強く、少量の菌でも食中毒をおこします。

<原因>

二次汚染、加熱不足、卵の割置き等

<潜伏期間>

およそ5~72時間(平均12時間)

<症状>

水溶性の下痢、腹痛、発熱(39℃以上)、脱力感、倦怠感

<予防>

- ☆肉・卵は中心部まで十分に加熱
- ☆卵や食肉などに触れた手指や調理器具は、そのつど洗浄・食毒
- ☆生卵(卵かけごはん)が原因で子どもが死亡した事例もあります。賞味期限を過ぎた卵はしっかり加熱しましょう。

<黄色ブドウ球菌>

人や動物の傷口(化膿しているもの)や、手指・鼻・のど・耳・皮膚などに広く生息。食品中で増殖する時、熱・乾燥・胃酸・初夏酵素に強い「エンテロトキシン」という毒素をつくる。

<原因>

手洗い不足による二次汚染。食品の長時間放置。

<潜伏期間>

およそ30分~6時間(平均3時間)と短い

<症状>

下痢、嘔吐、腹痛、吐き気

<予防>

- ☆手指や調理器具の十分な洗浄と消毒
- ☆手指に傷や化膿、手荒れのある人は素手で料理をしない
- ☆おにぎりやサンドイッチは直接素手で触れず、ラップや使い捨て調理用手袋を使用

<カンピロバクター>

鶏、豚、牛の腸内にもともとすんでいる菌。鶏肉の4~9割、牛レバーの1割に菌が付着している。熱や乾燥に弱い。

<潜伏期間>

およそ1~7日(平均2~3日)と長い

<症状>

下痢(血便)、おう吐、腹痛、発熱(39℃以上)(合併症)ギラン・バレー症候群

<予防>

- ☆調理器具は熱湯消毒し、乾燥させる。
- ☆生肉を取り扱った後は、十分に手指を消毒。
- ☆生肉と調理済みの食材は別々に保管。
- ☆得に、鶏肉料理は十分な加熱を行う。



<ふのラスク> 5人分

【作り方】

- 1 おつゆ麩に溶かしバターをからめる
 - 2 1にグラニュー糖をまぶす
 - 3 2をフライパンできつね色になるまで焼いたら完成です♪
- ※焦げないように気を付けてください

- ・おつゆ麩…40g
- ・バター…35g
- ・グラニュー糖…18g



ほけんだより



令和6年9月

社福 ペリー保育園

看護師 賀数彩子

8月後半に猛威を振るったインフルエンザには緊張と驚きが続きしました。特に沖縄県は、夏場にインフルエンザが流行する傾向があり、今後も急な感染症などには充分に気を付けていきたいですね。子ども達の元気になった姿を見ると、安心してまた頑張ろうと意気込むことが出来ました。

さて、近年、子どもの「疲れ」が急増している様です。その背景として考えられることは、①睡眠の質と量 ②栄養と水分補給 ③筋肉の未発達 ④心肺機能の未成熟 ⑤感覚過敏や体幹の弱さなどが挙げられます。規則正しい生活をしていても何故か疲れている様子があれば、このような事が考えられるかもしれません。皆さんのお子さんはいかがですか？



9月1日は防災の日

2024年8月8日、日向灘を震源とした最大震度6弱の宮崎地震、翌日の8月9日には最大震度5弱の神奈川沖地震など、記憶に新しいと思います。他にも、フィリピン沖やカムチャッカ半島付近でマグニチュード7クラスの地震が発生しています。

また、初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されいつか来るであろう災害に恐怖を感じてしまいます。

地震以外の災害にも対応できるよう、訓練や備蓄のチェックで大切な命を守る心構えをしていきましょう。

確認すべきことは？

- ① 防災マップ（ハザードマップ）で避難場所を確認する
各自治体の避難場所、防災施設などの情報が紙面やネット上、アプリなどでも確認が出来ます。
- ② 防災用品を確認する
備蓄や非常持ち出し袋などの必要な物品が揃っているか、使用期限や賞味期限切れがないかを点検・見直しをしましょう。
- ③ 連絡手段を確認する
家族との連絡手段、集合場所はどこか、安否確認の方法などを取り決めておきましょう。

防災

保育園でも行っています！

防災訓練

園では、毎月避難訓練をおこなっています。地震だけでなく、火災、津波、人災（不審者）などの設定を変えながら実施しています。毎回、緊張感のある訓練となっていますが、子ども達も真剣に先生の話しを聞き、泣かずに訓練に参加！

防災食や暗闇体験、防災クイズなどで学びを深めています！

ご家庭においても、災害発生時を想定し、お家の電気を切って暗闇体験をしてみたり、非常食の試食会をしてみたり、実際の避難所・避難場所へ行ってみたいなど、この機会に子ども達と行ってみたいはいかがでしょうか？

<地震の時のおやくそく>

おさない かけない しゃべらない もどらない ちがやらない



前の人を
押さない



危険物があるかも？



大切なことを
伝えているよ



忘れ物は
気にしない



ケガや事故
の可能性も!!

備蓄を考える

災害の規模にもよりますが、ライフラインの復旧や救援物資の到着まで最低3日はかかると言われています。

家族4人が最低3日間生き残る方法について、必要なグッズや水、食料の備蓄を例として考えていきます（あくまでも目安です）。

飲料水 9L×4人分=36L
(2L ペットボトル18本)

非常食

- ・ごはん24個
- ・みそ汁16個
- ・カップ麺4個
- ・パスタなどの乾麺400g
- ・レトルト食品32食
- ・缶詰などのおかず20個



その他必要品

- ・カセットコンロ1個
- ・カセットボンベ6本程度
- ・トイレ用ペーパー9個
- ・防災用トイレ140回分
- ・ティッシュ
- ・ランタンなどの光源
- ・電池やバッテリー類
- ・常備薬
- ・ラップ、アルミホイル、ポリ袋、ウェットシート、新聞紙など

※世帯人数、子どもや高齢者などによっても必要物品が変化します。
※食料品などはローリングストックで食べ慣れているものを備蓄しておきましょう。
※心理的に安心できるもの（アロマ、ぬいぐるみなど）もあるとベスト！

9月9日は 救急の日



厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。

安心・安全に過ごすためには、救急車の適切な利用や身近にできる救急処置、救急医療の利用の心得などは覚えておきたいですね。



救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくに便利。



☐ はさみ

救急箱専用にしておくとう生衛的で安心です。



☐ 体温計



☐ ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



☐ 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



☐ 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



鼻血が出たとき

の対処方法



小鼻をぎゅっとつまむ
(お口で息してねと伝えましょう)



うつむく姿勢で
静かに過ごす



上を向く うなじをたたく

RICE処置 知っていますか？

子どもは、5歳までに 2500 回以上も転ぶそうです。日常やスポーツでケガをしたときにどう対応して良いか解らなくなったことはありませんか？病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。しかし、意識消失やショック状態、頭・首(頸部)・背中(背部)の外傷や大量出血、脱臼、骨折が疑われる場合にはすぐに救急車を呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

RICE処置の方法

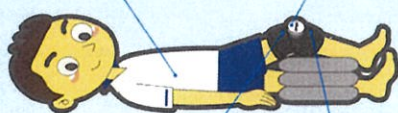
RICEとは、Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとったものです。

Rest 安静

ケガしたら床や椅子などに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

患部を冷やすことで炎症や痛み、腫れの発症を抑えられます。



Compression 圧迫

傷の処置をする人に確かめながら、適度に圧迫することで出血の進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

- ① Rest...患部の出血や腫れ、痛みを防ぐことを目的に、ケガをした部分を安静にすること。
- ② Icing...氷で冷やす。ビニール袋やアイスパック、アイスノンを利用して患部を冷却します。痛みを和らげる効果もあります。
- ③ Compression...伸びる包帯やテーピングで圧迫します。
- ④ Elevation...ケガをした部分を挙上すること。損傷部位を心臓より高くあげ、内出血などを防ぎます。

ラジオ体操の本気

ラジオ体操

ラジオ体操が生まれて今年で90年。「国民保健体操」として作られ、様々な状況乗り越え現在へ至ります。

ラジオ体操を毎日続けると、「華麗や生活の偏りなどが主な原因となる体の「きしみ」を取り除き、人間本来が持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果」があると明記されています。

第1は3分、第2は2分30秒。健康で長生きできる秘訣はこの体操にあるかもしれません！

