



3月の園だより



令和7年
3/1 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

坪庭の椿から園庭の緋寒桜に移る頃、寒の戻りで子ども達の体調に大きな影響をもたらしています。集団保育は、感染症ガイドラインに基づき対策を講じますがままならず、四苦八苦の現場です。感染は「感染源」「感染経路」「感受性（感染しやすい人）」の3つ。つまり自分が感染しないだけでなく、人に感染させないことも大切です。

看護師・保育士による日々の健康観察で、こどもの心身の状態の観察、更に保護者からの子どもの健康状態に関する情報提供により、免疫力の弱い子どもの健康状態を把握し、集団保育生活の「子どもの健康・安全」を守っていることをご理解ください。この一年を振り返り、健康の源の食育、毎月の行事など、様々な体験を通して子ども1人ひとりの成長・発達・社会性の芽生えを感じ感無量です。今後も保護者の皆様と協働作業で共に乳幼児期の人格の基礎づくり、子どもの生涯で価値ある子育ての時期に立ち会うことの誇りと責任をもって、喜びや楽しみの子育てを応援したいと思います。

※3/21（金）在園児修了式（園児のみ）3/22（土）卒園式（卒園児・その保護者）3/29（土）31日（月）は、令和6年度の総まとめ・次年度の園運営・クラス運営、引継ぎ・環境整備などの為、スムーズな準備へのご理解ご協力をよろしくお願い致します。人間関係が豊かな人ほど、健康状態が良く、育児にいら立ちを感じにくいといわれます。私達も相互協力の関係で、出来るだけ人との関係に不安や疲れを感じないように、日々、心掛けて生きるようにしたいものですね！

今月の目標

「達成」

一年の総まとめ・卒園、修了への取り組み
充実した、誇り高き自己を持ち就学、進級に望む。

今月の歌・体操

うた：思い出のアルバム・送別の歌・ひなまつり・命の理由

体操：めでたいな・アンパンマン体操

お願い（事務所より）

3月の延長保育料は、月まとめでは無くその都度現金にてお支払いとなりますので、ご協力をよろしくお願い致します。

年間行事予定について

次年度もワクワクした年間行事予定を作成中です。
※次年度もコドモンを利用し、登降園の報告や保育園からの情報確認をよろしくお願い致します。

3月の予定		
スイミング・リトミック（休み）		
体操教室（6日・13日・18日）		
1	土	園内研修・安全点検日
3	月	ひな祭りお茶会（着物、おしゃれ着）
5	水	発育測定
10	月	誕生会
11	火	避難訓練
12	水	キッズ見守り隊
14	金	弁当会
17（月）・19（水） 卒園式リハーサル		
21	金	修了式（園児のみ）
22	土	卒園式（卒園児とその保護者のみ）
29（土） 31（月）		次年度準備のため「家庭保育」のご協力を よろしくお願い申し上げます。

3月献立表

2025年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

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)	
1	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	ビスコ
3	月	＜ひな祭りメニュー＞ 鮭ちらし寿司、 花型豆腐ハンバーグ、 菜の花のすまし汁、りんご	米、三色花ゼリー、 小麦粉、バター、 グラニュー糖、紅芋粉	牛乳、さけ、かつお節、 豆腐ハンバーグ(卵不使用)	りんご、菜の花、えのきたけ、 にんじん、のり	牛乳 三色花ゼリー ひなまつりクッキー	マリー	
4	火	豚丼、根菜のごま風味汁、 オレンジ	米、食パン、こんにゃく、 里芋、押麦、はちみつ、 バター、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、グリーンピース、 シークワーサー	牛乳 ☆はちみつ シークワーサー	せんべい	
5	水	玄米ごはん、ヨーリンチー、 カリカリきゅうり、中華スープ、 グレープフルーツ	米、玄米、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、ツナ缶	グレープフルーツ、白ねぎ、 こまつな、きゅうり、しいたけ	牛乳 みそおにぎり	ビスコ	
6	木	きびごはん、魚のパン粉焼き、 きんぴらごぼう、 ☆もずくのみそ汁、りんご	米、バター、きび、 パン粉、三温糖、 オリーブ油、ごま	牛乳、白身魚、みそ、 かつお節、チーズ	りんご、ごぼう、もずく、 にんじん、ピクルス、いちご、 あおのり、えのきたけ	牛乳 ☆マヨネーズ	リッツ	
7	金	豆腐ブレット、クリームシチュー、 ブロッコリーサラダ、 トマトスープ、バナナ	豚まん(卵不使用)、 豆腐ブレット(卵不使用)、 じゃが芋、小麦粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、 にんじん、トマト、コーン、 グリーンピース	牛乳 ☆肉まん	胚芽クラッカー	
8	土	けんちんうどん、 ふかし芋、オレンジ	うどん、さつま芋、里芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、 だいこん、白ねぎ	麦茶 お菓子	マリー	
10	月	＜誕生会メニュー＞ 黒米ごはん、 鮭のチーズ焼き、クープイリチー、 イナムドッチ、りんご	米、こんにゃく、 りんごの外(卵不使用)、 黒米、三温糖	ヤクルト、さけ、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 みそ、チーズ、かつお節	りんご、こんぶ、しいたけ、 切干大根	ヤクルト、 りんごのタルト	野菜ビスケット	
11	火	携帯おにぎり、レバーのカレー焼き、 切干大根のツナサラダ、 絹ごし豆腐のみそ汁、黄桃缶	携帯おにぎり(西尾)、 黒砂糖、くす粉、 ノンエッグマヨネーズ、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、 長期保存豆腐、 みそ、きな粉、かつお節	もち、切干大根、わかめ	牛乳 くすもち	源氏パイ	
12	水	沖縄そば、焼き芋、バナナ	沖縄そば、さつま芋、 米、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	バナナ、葉ねぎ、こんぶ、しょうが	牛乳 チーズ おかか おにぎり	せんべい	
13	木	麦ごはん、チキンのマレード 焼き、 いんげんソテー、 南瓜ポタージュ、オレンジ	米、押麦、油	牛乳、鶏肉、 ウィンナー(無添加)	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、 マーマレード、コーン	牛乳 ☆フライドポテト	胚芽クラッカー	
14	金	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 ☆バナナドーナツ (※バター・ミルク、卵・油、 バナナ)	マリー
15	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	リッツ	
17	月	中華丼、しゅうまい、 ☆わかめの中華スープ、りんご	米、麩、バター、 グラニュー糖、押麦、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	りんご、はくさい、たまねぎ、 にんじん、だいのこ、白ねぎ、 えのきたけ、きくらげ、わかめ	牛乳 ☆はくのラスク	ビスコ	
18	火	雑穀ごはん、☆いわしの梅煮、 さつま芋サラダ、ゆし豆腐、 オレンジ	ブッチンプリン(以上児)、 ヨーグルト(卵不使用(未満児))、 米、さつま芋、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豆腐、みそ いわしの梅煮、かつお節	オレンジ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ、ブルー	牛乳 ☆プリン	せんべい	
19	水	麦ごはん、☆カツカレー、 プチプチスープ、バナナ	さつま芋、米、 じゃが芋、押麦、油、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、 とんかつ(卵不使用)	たまねぎ、バナナ、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ、グリーンピース	牛乳 ☆大学芋	野菜ビスケット	
20	木	春 分 の 日						
21	金	＜お祝いメニュー＞ 黒米ごはん、 ミナダル、紅白なます、 中身汁、グレープフルーツ	米、こんにゃく、ごま、 グラニュー糖、黒米、 お祝いケーキ (未満児卵不使用)	牛乳、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、にんじ ん、葉ねぎ、しいたけ、レモン	牛乳 お祝いケーキ	源氏パイ	
22	土	卒 園 式						
24	月	雑穀ごはん、さばのみそ煮、 小松菜炒め、なめこのみそ汁、 グレープフルーツ	米、三温糖、雑穀、 ホットケーキミックス、 グラニュー糖、卵・油	牛乳、さば、豆腐、 みそ、ツナ缶、 チーズ、かつお節	グレープフルーツ、なめこ、 こまつな、たまねぎ、にんじん	牛乳 チーズ蒸しパン	胚芽クラッカー	
25	火	玄米ごはん、酢鶏、 わかめの和え物、 大根の中華スープ、りんご	米、パン(卵不使用)、 玄米、ドレッシング、 油、三温糖、片栗粉、 三温糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 きな粉、お味噌汁	りんご、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、にんじん、だいのこ、 しいたけ、ほうれんそう、パプリカ、 ピーマン、わかめ、しいたけ	牛乳 揚げパン	マリー	
26	水	きつねうどん、 ちくわ磯辺焼き、バナナ	うどん、米、小麦粉、油、 三温糖	牛乳、ちくわ、 かまぼこ(卵不使用)、 豚肉、かつお節、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 白ねぎ、にんじん、しいたけ、 ひじき、あおのり	牛乳 ジュシー おにぎり	リッツ	
27	木	きびごはん、ふりかけ、 豆腐のごまカツ、鶏ささみサラダ、 アーサのみそ汁、オレンジ	食パン、米、小麦粉、 パン粉、油、ごま、 ドレッシング、きび	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、えのきたけ、 ブルーベリージャム、にんじん、 コーン、アーサ	牛乳 ブルーベリージャム	せんべい	
28	金	タコライス、ABCスープ、バナナ	米、マカロニ、 押麦、三温糖	豚肉、チーズ、鶏肉	バナナ、にんじん、レタス、 トマト、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン	麦茶 ミニたいやき	ビスコ	
29	土	次 年 度 準 備						
31	月	次 年 度 準 備						

☆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。

☆ は、いるか組さんからの
リクエストメニューです♪



3月離乳食献立表



社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2025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 バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名		材料				献立名		材料	
1	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)	17	月	中華丼(軟飯) かぼちゃ煮 わかめスープ 煮りんごスライス		米、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 白菜、かぼちゃ、 わかめ、えのき、 りんご	・青のりおじや (米、青のり)
3	月	鮭おじや 豆腐の煮つけ 菜の花のすまし汁 (菜の花、えのき、 煮りんごスライス)		米、鮭、豆腐、 菜の花、えのき、 りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	18	火	軟飯 魚の煮つけ スティック野菜 ゆし豆腐 オレンジ		米、白身魚、 きゅうり、にんじん、 豆腐、オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)
4	火	豚丼(軟飯) 根菜汁 オレンジ		米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、 グリーンピース、 大根、ごぼう、 里芋、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	19	水	そぼろ丼(軟飯) 野菜スープ バナナ		米、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、鶏肉、 バナナ	・ふかし芋 (さつま芋)
5	水	軟飯 鶏肉の煮つけ カリカリきゅうり 豆腐スープ オレンジ		米、鶏肉、 きゅうり、 小松菜、豆腐、 しいたけ、 オレンジ	・ツナおじや (米、ツナ)	20	木	春分の日			
6	木	軟飯 魚の煮つけ きんぴらごぼう もずくのみそ汁 オレンジ		米、白身魚、 ごぼう、にんじん、 きゅうり、もずく、 えのき、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	21	金	軟飯 豚肉の煮つけ 紅白和え 豚汁 オレンジ		米、豚肉、大根、 にんじん、 しいたけ、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)
7	金	軟飯 野菜煮 ブロッコリーサラダ トマトスープ バナナ		米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、じゃが芋、 グリーンピース、 ブロッコリー、 トマト、玉ねぎ、 バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	22	土	卒園式			
8	土	けんちんうどん ふかし芋 オレンジ		うどん、鶏肉、 大根、里芋、 にんじん、さつま芋、 オレンジ	・鮭おじや (米、鮭)	24	月	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め なめこのみそ汁 オレンジ		米、白身魚、 小松菜、玉ねぎ、 にんじん、ツナ、 なめこ、豆腐、 オレンジ	・チーズおじや (米、チーズ)
10	月	軟飯 鮭の煮つけ クレープリチー 豚汁 煮りんごスライス		米、鮭、昆布、 大根、豚肉、 しいたけ、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	25	火	軟飯 酢鶏 スティックきゅうり 大根のスープ 煮りんごスライス		米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、 大根、ほうれん草、 しいたけ、りんご	・おかかおじや (米、かつお節)
11	火	軟飯 レバーの煮つけ 切干大根のサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ		米、豚肉、 大根、豆腐、 わかめ、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	26	水	・煮込みうどん (うどん、鶏肉(0.2 kg)、にんじん、玉ね ぎ) ・かぼちゃ煮 ・バナナ		うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、バナナ	・ホムウーナー (米、豚肉、しいたけ、 にんじん、ひじき)
12	水	肉野菜そば 焼き芋 バナナ		沖縄そば、豚肉、 昆布、ほうれん草、 さつま芋、バナナ	・おかかおじや (米、かつお節)	27	木	軟飯 豆腐の煮つけ 鶏ささみサラダ アサのみそ汁 オレンジ		米、豆腐、鶏肉、 キャベツ、にんじん、 アサ、えのき、 オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
13	木	軟飯 鶏肉の煮つけ いんげんソテー かぼちゃスープ オレンジ		米、鶏肉、いんげん、 にんじん、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	28	金	タコライス(軟飯) ABC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、 マカロニ、鶏肉、 バナナ	・青のりおじや (米、青のり)
14	金	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ		米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリーンピース、 豆腐、ふ、わかめ、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	29	土	次年度準備			
15	土	わかめうどん ふかし芋 オレンジ		うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつま芋、 オレンジ	・鮭おじや (米、鮭)	31	月	次年度準備			

※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。

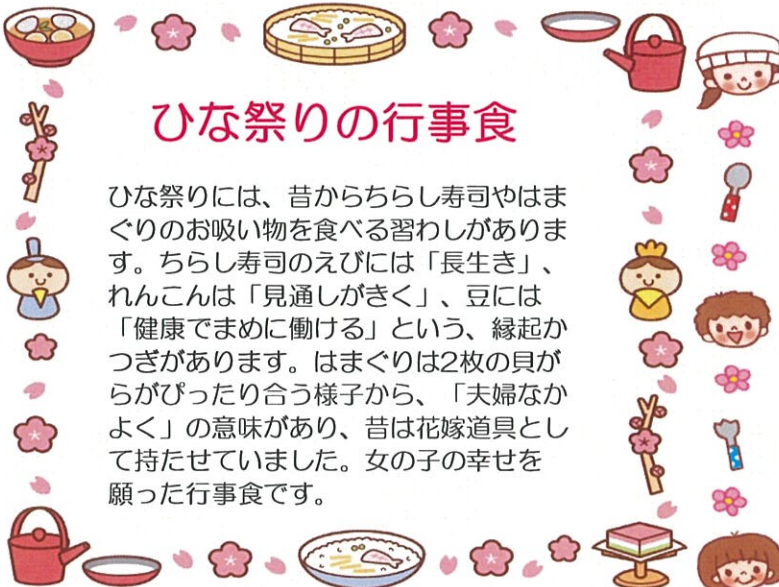
2025年

3月 給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

3月はひな祭りや卒園式などイベントが多い時期です。この一年で、子ども一人ひとりが自分のペースで、いろいろなものが食べられるように成長しています。ご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

★祝卒園★

いるか組さんからの リクエストメニュー

- 3/4 (火)はちみつシーカーサートスト
- 3/6 (木)もずくのみそ汁
マシュマロフレーク
- 3/7 (金)肉まん
- 3/13(木)フライドポテト
- 3/14(金)バナナドーナツ
- 3/17(月)わかめの中華スープ
ふのラスク
- 3/18(火)いわしの梅煮
プリン
- 3/19(水)カツカレー
大学芋

1年間の食生活を 振り返ってみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリストートさせましょう。

<豆腐のごまカツ> 子供2人・大人2人分

- ・沖縄豆腐・・・500g
- ・小麦粉・・・60g
- ・水・・・50cc
- ・パン粉・・・60g
- ・黒ごま・・・20g
- ・油・・・適量



【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさに切り分ける
- 2 小麦粉を水でとく
- 3 パン粉と黒ごまは混ぜ合わせておく
- 4 2→3の順につけ、きつね色になるまで揚げたら完成です♪

※上記は、卵アレルギー対応の作り方になっています。
小麦粉→卵→パン粉の順で作ってもおいしいですよ。

令和年度も残りわずかとなりました。園庭に咲いた桜の花も子ども達の成長を喜んでいるようです。

子ども達の成長はあっという間です。洋服のサイズはいくつ大きくなりましたか？ 靴は何足替えましたか？ 言葉のレパートリーはいくつ増えましたか？ 考えてみるとたくさんの成長に気づかされます。その中で、どの子にも無限の可能性があり、手をかけた分だけたくさんのことを吸収し、たくましく成長します。しっかりと見守り、見つめると心が繋がります。その可能性をポンっと手押しするのは、私達大人の力だと思っています。

また、日々の保育を健康で安全に遂行できます事、保護者の皆様の日々の頑張りやご協力があったからこそだと思います。心より感謝申し上げます。令和6年度もありがとうございました。

母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

予防接種、受けそびれはないですか？



3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく）などの追加接種があります。追加接種を受けないと十分な免疫がつかえません。また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPV）など、小学校以降に受ける予防接種もありますので、時々チェックしましょう。

身体発達曲線に育ちを記録していますか？



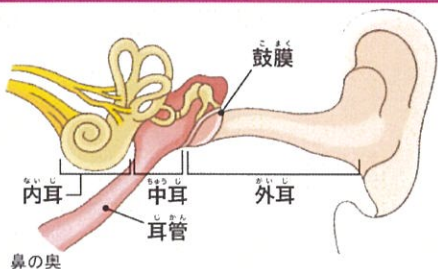
身体発達曲線（成長曲線）には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。

注意が必要なときってどんなとき？

成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障がい（の）の可能性があります。身長と体重を計算し、発育状態の評価をするカウプ指数を用いることも有効です。

食事や睡眠、生活リズムなどチェックし、生活改善に取り組んでも成長が改善しない場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

「3月3日」耳の日に寄せて



耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までは外耳、鼓膜の奥には中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスをキャッチしています。

発熱、カゼ症状に加えて…

- ・しきりに耳をさわる、頭を振る
- ・耳に触れられると嫌がる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりすることがあります。また、機嫌が悪くなったり、夜なかなか眠らなくなることも。原因が何かしっかりと観察してみましょう。

子どもの耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

子どもの耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見えづらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、嫌がって動いてしまい、耳の中を傷つけたり、きょうだい児が抱きついたり、押されたりすることで耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。外傷性鼓膜穿孔（かいしょうせいこまくせんこう）と言います。

だから…

鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時には家庭用の鼻吸引器や耳鼻科で吸ってもらいましょう

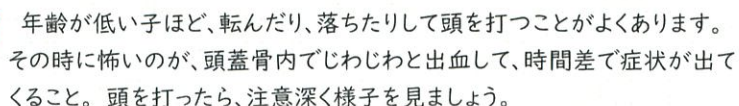


だから…

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うだけでOK。綿棒を奥まで入れてしまうと、耳アカを奥に押し込んでしまうことになります。耳掃除が難しい時は、耳鼻咽喉科を受診し、相談してみましょう。





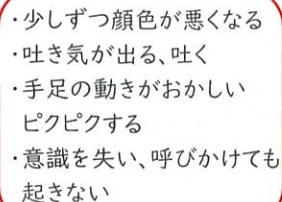
すぐ病院に！



- ◎繰り返し吐く
- ◎意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- ◎手足の動きがいつもと違う、左右差がある
- ◎目の瞳孔の大きさが左右で違う
- ◎打ったところが陥没している、出血がひどい

左の項目に当てはまらないときは、次の点を守って、24 時間～数日間注意して様子を見ましょう。

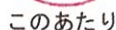
- ◎当日はお風呂に入らず、静かに過ごす
頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行が良くなることで症状が進んでしまう場合があります。
◎症状が出てきたすぐに受診する
◎お昼寝・夜寝ている時の様子もチェックする
睡眠中に意思障害を起こす可能性もあるため、寝返りをうつか、声をかけたら反応するかなどを観察しましょう



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回のペースで速く、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。※一般の方でも参加できる救命講座などもあるので、胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体験してみるのもよいでしょう。

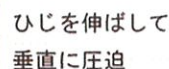
心臓マッサージ
(胸骨圧迫)

- 強く 胸の 1/3 の
深さまで
- 早く 1 分間に 100
回のペースで
- 絶え間
なく 圧迫 30 回 +
人工呼吸 2 回

人工呼吸
(息を吹き込む)

小兒 (1 歲以上)

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回のペースで速く、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。

3.11 を忘れない

1 7 1

覚えておこう！
災害用伝言ダイヤル

平成23年に発生した「東日本大震災」から14年が経とうとしています。
阪神・淡路大震災からは30年が経過し、記憶にも新しい能登半島沖地震からは1年が経過しました。

今や日本や世界でのどこかで、いつ起こるかわからない災害だからこそ日頃の備えが大切です。この機会に自宅の防災を振り返ってみましょう。

★震度とマグニチュードの違いを知っていますか？

この2つは全く違うものです。震度とは、地震が起こった時に、ある地点での地面の揺れの強さを表します。

マグニチュード(M)は、地震そのものの大きさを表すものです。例えば、マグニチュード7の地震が起こった場合、震源(地震発生場所)からの距離の違いにより、震度の大きさが変わってきます。

マグニチュードは1大きくなると、地震のエネルギーは32倍になると言われています。



入学に
向けて

通学路を確かめよう



いるか組はもうすぐ1年生です。たくさんの期待を抱いて、ワクワクしているかと思います。しかし、現代では子どもを狙った犯罪も日常に潜んでいます。入学前に、朝と夕方に親子で通学路を何度か歩いて「こども110番(太陽の家)」やスーパーやコンビニなど、大人がいる場所等もあわせて確認しておきましょう。また、人通りが少ない道、交通量が多い道路など、危険と思われる場所も確認しておきましょう。

防犯ベルの使い方や助けを求める声の出し方等も練習しておきたいですね。

警察相談専用電話「#9110」

全国どこからでも、電話で相談を受理するための
総合的な窓口です。

