



令和7年9月1日

社会福祉法人三心会

山田町第一保育所

暑さが和らぐこの時期は、外遊びの時間が増え、小さな怪我も多くなります。9月9日は『救急の日』です。この機会にうちの救急用品の中身の見直しや、応急処置の方法も確認しておくといいですね。

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 (胸骨圧迫)

強く 胸の1/3の深さまで

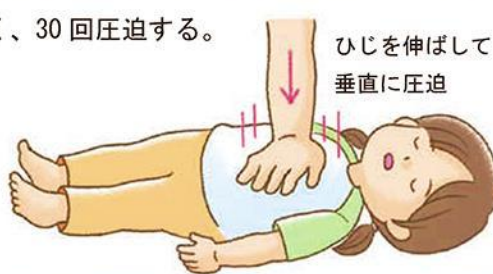
早く 1分間に100回のペースで

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)

小児（1歳以上）

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。

※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！

9月1日は防災の日

1923年（大正12年）9月1日に発生した、『関東大震災』を教訓とし、防災意識を高めるために制定されました。

日本は地震や台風、津波など多くの自然災害に見舞われる国です。これを機会に、もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯など用意しておきましょう。また、おうちでも火事や地震が起きた時どのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日ごろから家族でお話をし、緊急時に備えるようにしましょう。



◆今月の歯科指導は、17日（水）にあります。

◆保健集会は『生活リズムを整えよう』についてです。

家の中の事故を防ごう

大きな事故になりかねない経験を『ヒヤリ・ハット』といいます。調査によると、4人に1人が家の中で子どもに関するヒヤリ・ハットの経験あり。実際の事故で最も多いのは『落ちる』事故だそうです。

事故を防ぐために大事なことは子どもの目線になること。一度、子ども目線で家具や階段、お風呂場などを見直してみましょう。

秋は薄着の服装で



9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。“大人より1枚少なめ”を目安に上手に体温調節しましょう。