

# ひだまりほけんだより

## 9月号

令和2年9月1日発行  
新琴似ひだまり保育園  
看護師・保健師 田口 聡美

北海道の短い夏が終わりを告げ、いよいよ秋の到来です。8月はお盆が過ぎても暑い日々が続き、全国的にも危険な暑さがみられましたね。秋とはいえ、9月以降も暑い日がみられるようなので夏の疲れと残暑による体調不良に注意していきましょう。

### こんな時はお知らせ下さい

- \* 緊急連絡先
- \* かかりつけ医の変更
- \* 新たに受けた予防接種 等

について、園にお知らせいただいていた内容に変更や追加がある場合は、お手数ですがお知らせください。

### 9月の予定

- 身体測定  
25日(金) 登園順
- 避難訓練  
1日(火) 午前

## 子どもの心肺蘇生

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。今回は、子どもの心肺蘇生法についてお話します。基本的には大人でも子どもでも同じです。正確な心肺蘇生をすることが望ましいですが、胸骨圧迫だけでも人工呼吸だけでもかまいません。心肺蘇生は、大人と同様に、**胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して**行います。うまく出来なくても、勇気をもって何かをしてあげることが、子どもを助けるには重要です。

●呼吸をしていない、意識がない場合、救急車を要請し心肺蘇生を速やかに行います。1歳以上では胸の厚みの1/3を目安とし、十分に胸が沈み込む程度に胸の真ん中、胸骨下半分をしっかりと30回圧迫（その際は十分に圧迫を元に戻す）してください。

●1歳未満の場合には、図のように指2本（中指と薬指）を使って胸を圧迫して下さい。押す場所は大人と同じ胸の真ん中です。

●ただし、赤ちゃん（1歳未満）に人工呼吸をする場合は、図のように赤ちゃんの口と鼻をまとめて自分の口に含んで静かに息を2回吹き込んで下さい。

