

# あんぜんだより

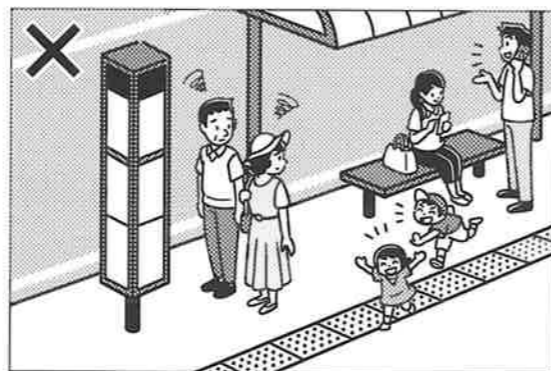
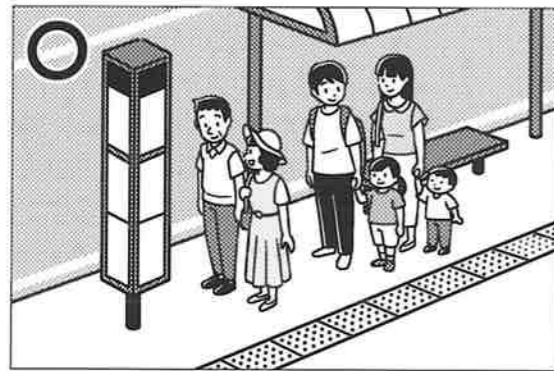
監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



## みんなが安全で気持ちよく利用できる バスの乗り方を身につけましょう

バスや鉄道など、さまざまな人が乗り合わせる公共交通機関では、ルールやマナーを守って利用しないと、自身が危険だけでなく、周囲にも迷惑をかけてしまうことを、子どもたちに伝えるとともに、保護者の皆さんが、良い手本となる姿を見せていきましょう。

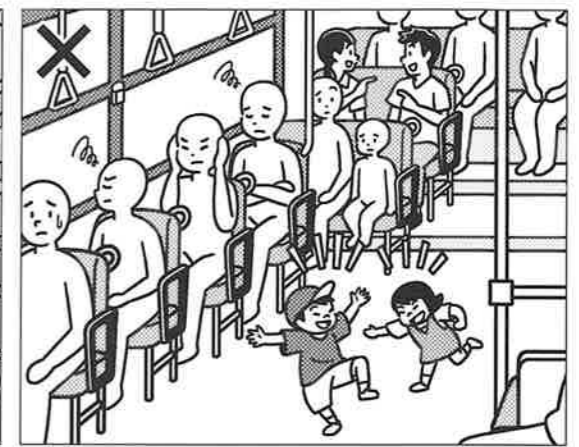
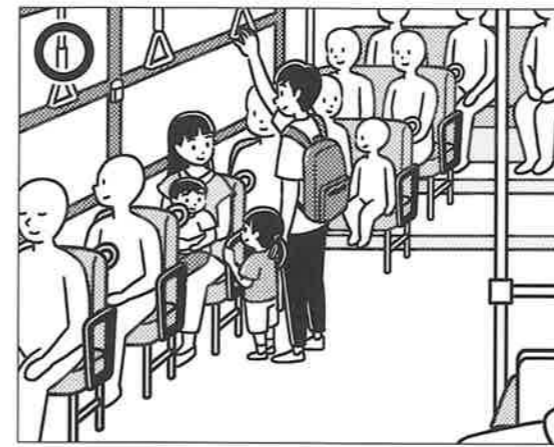
### バスにのる ときの やくそく



バスをまつときは しずかに れつに ならぶ。



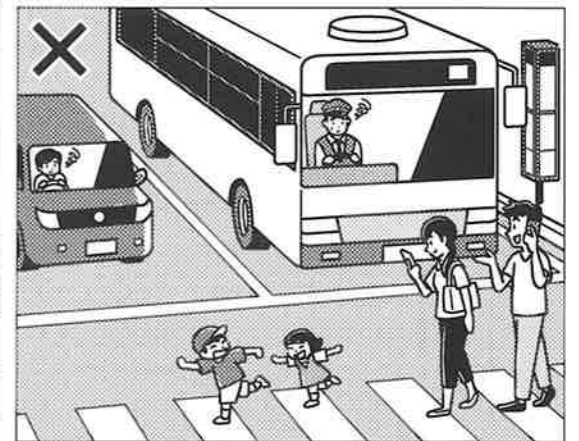
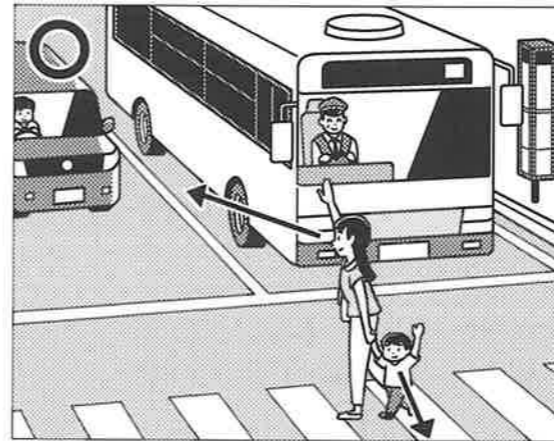
あしもとに きを つけながら じゅんばんに のりこむ。



あいた せきに すわるか てすりを しっかり つかんで たつ。



あしもとと みぎ ひだりに きを つけて ゆっくり おりる。



バスのそばを あるく ときは まわりに ちゅうい する。

**保護者の方へ** バス停で待つ時には、保護者が車道側に立って順番を守り、静かに列に並びましょう。乗車する際にも、順番通りに前の人に続き、足元の段差に気をつけて進みます。乗車したら、空いている席に座るか、手すり等をしっかりとつかんで立ちます。幼児連れは優先席の対象に含まれますが、ほかにも優先席を必要としている乗客がいたら、互いに譲り合って座るようにしてください。降車する際は、飛び出さず、左右と足元の安全を確かめてからにします。バスの付近を歩く時には、死角となる車体の影にも気を配るようにしてください。

10月号では「公園で遊ぶ時の約束」について取り上げます。

# ほけんニュース

9月9日は救急の日

## 子どものけがを防ぎましょう

乳幼児期は、転んだり、どこかをぶついたり、いろいろなけがをしやすい時期です。子どものけがを防ぐためには、けがにつながりそうな原因を取り除き、子どもに予防対策を伝えることが大切です。また、けがをしてしまった時には、応急手当などの対処をお願いします。



### けがをしないために約束事を決めておきます

安全のために、危険なことやしてはいけないことを伝えて、子どもとの間でルールを決めるようにします。



<p>はさみでけがをしないために</p>	<p>くちのなかのけがをしないために</p>	<p>ころんでけがをしないために</p>
<p>・ひとにわたすときはとじたはをもつよ</p> <p>・おとなのひとのいるところでつかうよ</p>	<p>・はをみがくときははブラシをくちに置いてあるいたりはしったりしないよ</p> <p>・フオークやはしをくちに置いてあるいたりはしったりしないよ</p>	<p>・くつのかかとはふまないよ</p> <p>・くつのベルトはきちんととめるよ</p> <p>・くつがきつくなったらおうちのひとにいうよ</p>

## 子どもがしやすい けがの応急手当

### 切り傷・すり傷

水道水で傷口の汚れをしっかりと洗います。清潔なガーゼを当てて圧迫して止血します。その後、ばんそうこうや包帯などで固定しましょう。

### こんな時は病院へ

大きい傷や深い傷がある。手や指が腫れて、痛みが強い。傷口に異物が残っている。

### 打撲

頭の出血は傷口をガーゼで圧迫して安静に。手足の打撲はタオルで冷やします。

### こんな時は病院へ

頭：たんこぶがある。意識を失って意識が戻った。嘔吐する。強い頭痛がある。

### 直ちに救急車を呼ぶ

頭：意識がおかしい。目の周りや耳の後ろにあざがある。けいれんしている。胸やおなか：強く痛み顔色が悪い。肩で息をして苦しそう。呼吸が速い。手足：変形してその場所より先の色が悪く、触られた感触がない。

### やけど

やけどをしたら、すぐに流水で20分間は冷やしてください。服の上から熱湯などを浴びた場合は、着衣のまま流水で冷やします。

### こんな時は病院へ

面積が広い時：冷水で20分間冷やし、すぐに受診。顔や頭・指の関節・範囲が小さくても受診。

※医療機関が遠い場合は救急車を利用してください。

## 発熱・頭をぶつけた・嘔吐などで心配な時には

### 小児救急電話

# #8000

休日・夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいか、判断に迷う時に、短縮電話番号#8000に電話すると、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

## 家の中での誤飲に注意!

直径39mmの円を通しては、子どもが誤飲してしまいます。ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながります。複数の強力なネオジム磁石は、腸壁を挟んで穴を開けたり腸閉塞を引き起こしたりします。樹脂製の吸水ボールも腸閉塞の危険があります。また、たばこやお酒の誤飲もひどい中毒症状を起こすことがあります。これらの物は、子どもの手の届かない、見えないところに保管しましょう。



## 遊びながらけがをしにくい体に



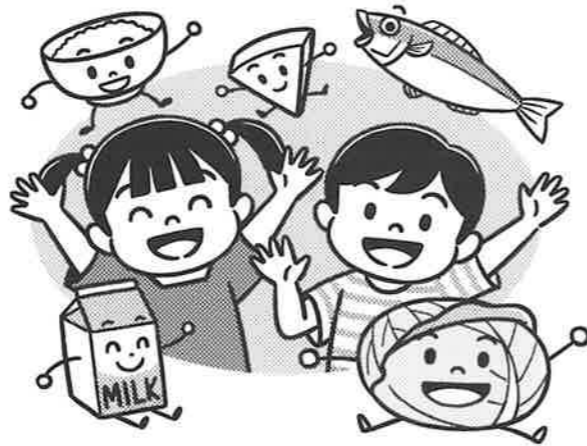
かけっこやスキップ、ボール投げなどの遊びをすると、体の軸や運動能力が鍛えられ、転びにくくなります。楽しく遊びながら、けがをしにくい体をつくりましょう。

# たのしくたべようニュース

## 大切な栄養バランス

### 健やかな成長に必要な 五大栄養素

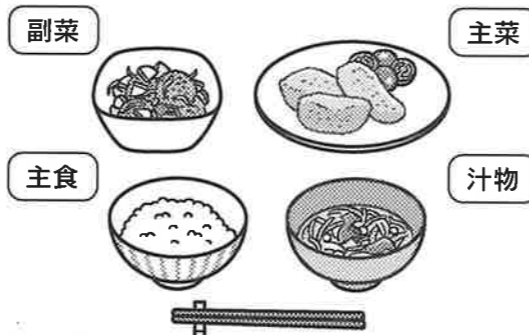
食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。



### 献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合わせ、さらに「汁物」の実を工夫すると、栄養バランスがととのいます。

そのほか、素材やだしのうまみを感じられるように基本は薄味にして、できるだけさまざまな味つけにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み合わせましょう。



#### 献立例

- 主食：ごはん
- 主菜：白身魚のチーズフライ ミニトマト添え
- 副菜：ブロッコリーとじゃがいもとしらすのソテー
- 汁物：野菜の彩りスープ

栄養バランスを  
毎食ととのえるのは  
難しいです。



栄養バランスを1食ごとに考えるのではなく、できる限り1日単位で意識してみましょう。朝食でとり切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食(補食)の中で、バランスをととのえてみませんか。



## 3つの食品のグループ

食品は、栄養素の働きによって3つのグループにわけられます。「あか」のグループは体をつくるもとになり、「きいろ」のグループはエネルギーのもとになり、「みどり」のグループは体の調子をととのえるもとになります。3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスがとれます。

あか	きいろ	みどり
<p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p>
<p>おもな栄養素 たんぱく質、無機質</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳、 乳製品・小魚・海藻</p>	<p>おもな栄養素 炭水化物、脂質</p> <p>米・パン・めん・いも・ 砂糖・油脂類・種実類</p>	<p>おもな栄養素 ビタミン、無機質</p> <p>野菜・きのこ・果物</p>

※海藻は、おもに体の調子をととのえるもとになる「みどり」のグループに分類することもあります。

監修 東京家政大学短期大学部 栄養科 准教授 塩入輝恵先生

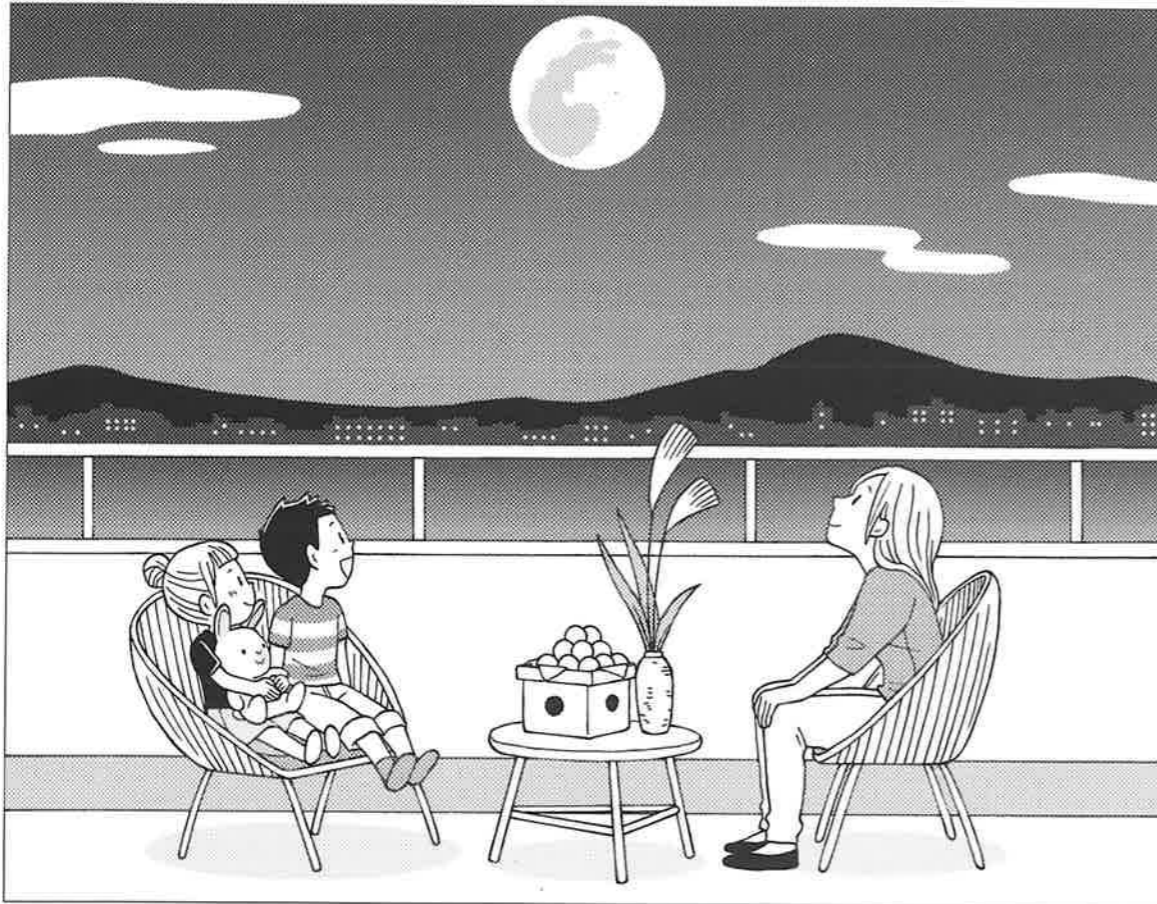


# わくわくはっけんニュース

## 「中秋の名月」を楽しもう

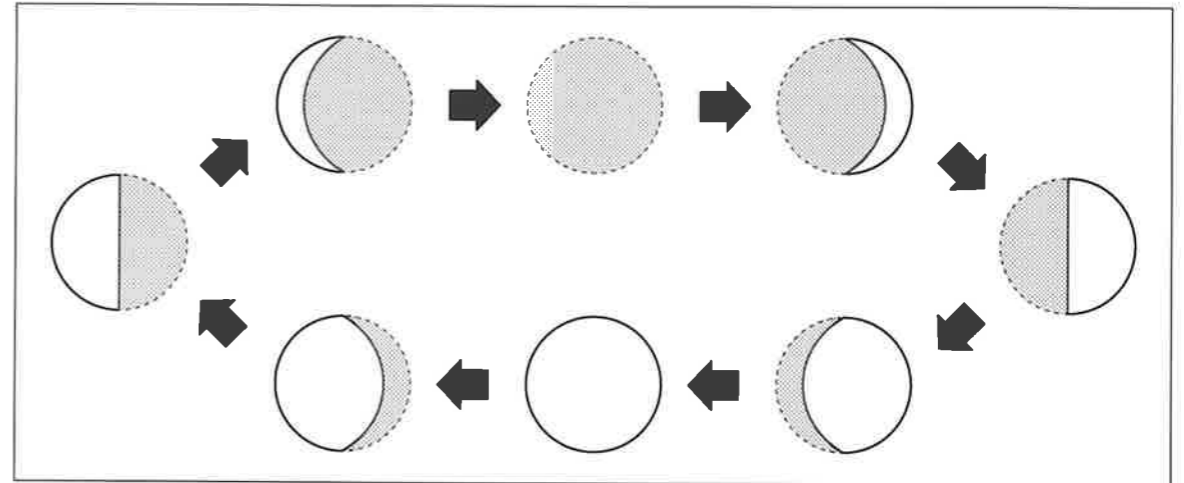
旧暦8月15日の夜に見える月を「中秋の名月」と呼んで愛でる習慣は、日本には平安時代に中国から伝わったそうです。新暦では今年2024年の「中秋の名月」は9月17日になります。晴れるとよいですね。

### まんまる おつきさまを みよう



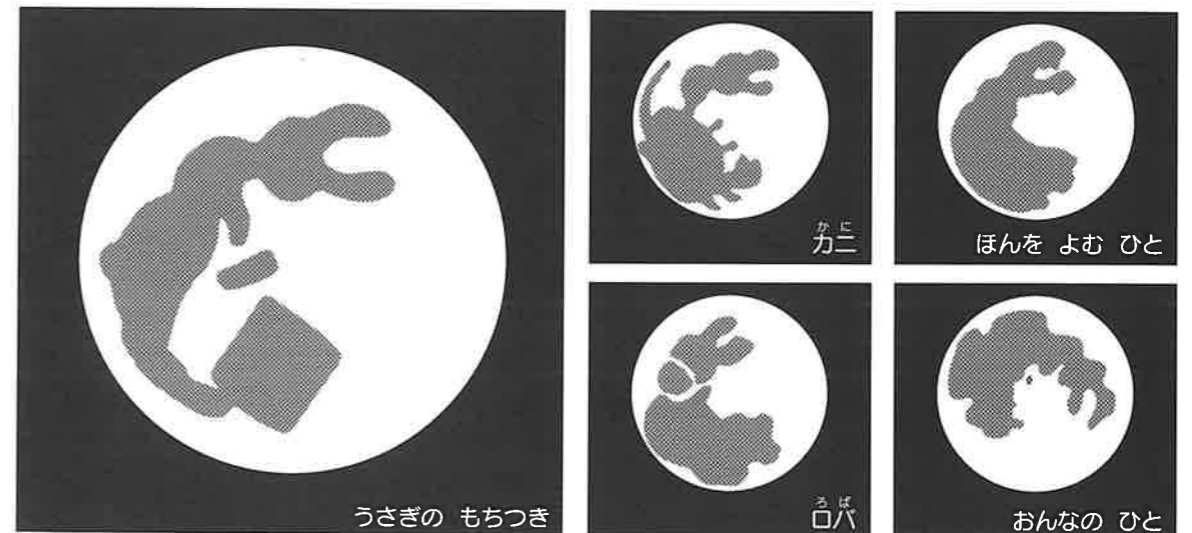
ことしの 9がつ 17にちは「ちゅうしゅうの めいげつ」といって おだんごや すずきを かざって おつきみをするよ。みんなの まちからも きれいな つきが みえると いいね。

## まるく なったり ほそく なったり かたちの かわって みえる つき



ほんとうの つきの かたちは まるいけれど ひかりの あたりかたで まいにち みえかたが かわって いくよ。

### みんなは なにが みえるかな？



うさぎが おもちを ついて いるように みえると いうよ。がいこくでは ちがう ものが みえる らしいよ。みんなは どんな ものが みえるのかな？