



9月1日は防災の日

防災の日とは、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備える日です。いつ起こるか分からない自然災害、もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ・懐中電灯などを準備しておきましょう。

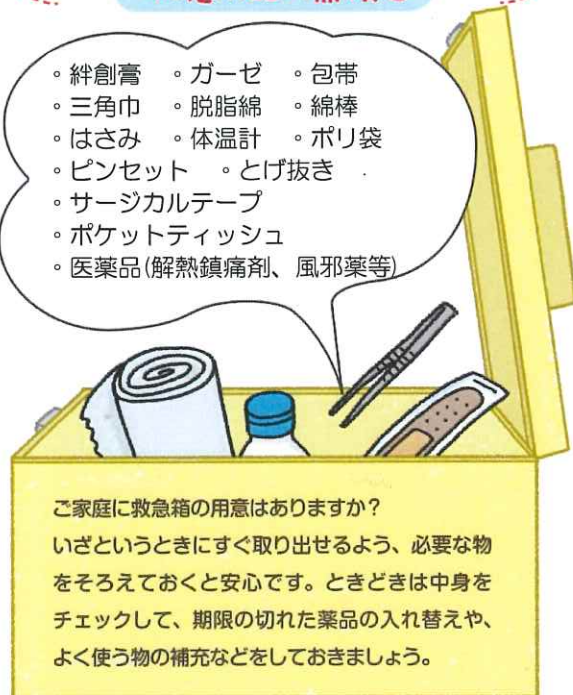
また、お子さまにも火事や地震が起こったらどうすべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

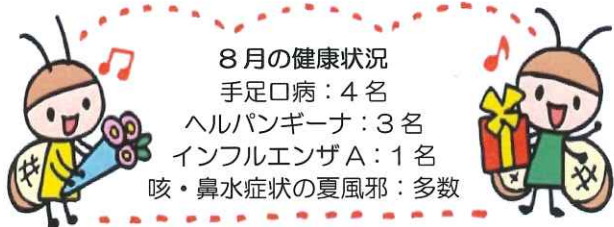
9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- ・絆創膏
- ・ガーゼ
- ・包帯
- ・三角巾
- ・脱脂綿
- ・綿棒
- ・はさみ
- ・体温計
- ・ポリ袋
- ・ピンセット
- ・とげ抜き
- ・サージカルテープ
- ・ポケットティッシュ
- ・医薬品(解熱鎮痛剤、風邪薬等)



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておく心安いです。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。



8月の健康状況

- 手足口病：4名
- ヘルパンギーナ：3名
- インフルエンザA：1名
- 咳・鼻水症状の夏風邪：多数

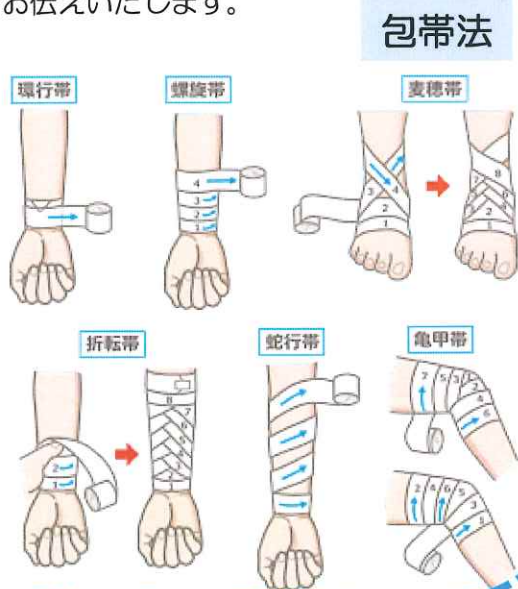
9/2(月)に防災訓練に加えて引き取り訓練を行います。その際保健分野から、包帯や三角巾を用いた応急処置の方法等をお伝えいたします。ぜひご参加ください！！

包帯の目的

- ①被覆 ②支持 ③固定 ④圧迫
- ⑤牽引・矯正

ポイント

- ・末梢から中枢に向けて巻いていく
- ・均一の圧になるように巻く
- ・包帯のロールが外側に来るように持つ
- ・巻き終わりは内側に折り返してから留める



包帯法

● 睡眠 ●

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、子どものうちは、十分な睡眠が体の成長を促進します。小児は適切な食事・運動で身長が伸びますが、さらに3才を過ぎると重要なのが成長ホルモンです。成長ホルモンは睡眠中に分泌されるホルモンで、朝寝やお昼寝よりも、夜の睡眠時に最も多く分泌されます。だからこそ、夜の睡眠はしっかりと取りましょう！

睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。

～眠りやすくなるために～

子ども達は興奮していると中々寝付けないものです。落ち着いて過ごせるように、寝る前のテレビやタブレットを見る時間を調整しましょう。布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。



けがの応急処置

すり傷の対処法

- ① 傷口に入った砂などの異物を水で洗い流す
- ② ガーゼや絆創膏など清潔なもので保護する

切り傷の対処法

- ① 水道水で傷口を洗い流す
- ② 絆創膏などで傷口を固定する(傷口が開かないように固定をすると早く治りやすいです)
- ③ 傷が深い、出血が止まらないなどの時は、受診をする

創傷被膜材(モイストヒーリング)の注意点

- ・傷口を水道水で洗う
- ・2日～3日経ち白くふやけてきたときはゆっくりと剥がし傷の観察を行う
- ・剥がした際に傷口から膿のようなものや異臭がした場合は、きれいに洗い、すぐに新しい創傷被膜材を貼らずにしばらく乾かしてから新しいものを貼る

※傷が悪化しているようなら創傷被膜材をはらずに受診などを検討してください

