



ほけんだより



まだまだ残暑が続いています。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

もしものときの **連絡手段** を確認しておきましょう

家族間の連絡手段

●災害用伝言ダイヤル(171)

地震などで電話がつながりにくくなったときに使用できるサービスです。NTTで提供しており、毎月1日と15日には体験利用ができるので、使い方をチェックしておきましょう。各携帯会社でも災害伝言板サービスを行っているところもあります。

●SNSなど

電話よりつながりやすい場合があるので、連絡用のSNSを決めておくと安心です。

LINE, Twitter
Facebook...



8月の感染症(健康状況)



- 新型コロナウイルス感染症・・・2名
- 溶連菌感染症・・・2名
- ヒトメタニューモウィルス感染症 6名
- RSウイルス感染症・・・8名
- 水痘(水ぼうそう)・・・1名
- 伝染性軟属腫(水いぼ)・・・3名
- 伝染性膿痂疹(とびひ)・・・2名
- ヘルパンギーナ・・・1名
- 嘔吐・・・5名
- 下痢・・・11名
- 発熱・・・22名
- 咳・鼻水・のどの痛み・・・12名

(8/22 現在)

●●けがをしたときの対処法に

ついて●●

けがをしたときも、あわてずに対処しましょう。...ついて...
以前とは対処法も変わってきています。この機会に一度見直してみましょう。

すぐに受診

- 出血量は多くないが、なかなか止まらない
- ガラスなどが刺さって取り除けない
- 指の曲げ伸ばしができない
- 深い傷や大きな傷
- 汚染が強い傷
- 動物に咬まれた傷



診療時間内に受診

- 傷がなかなか治らずじゅくじゅくしている

○出血しているところを直接圧迫してください。

× 傷口より心臓に近いところを圧迫する

△ 消毒薬を使う

消毒薬を使うと傷ついた組織にダメージを与え治りがかえって遅くなることもあるため、注意が必要です。

× 傷口を乾かす

以前は傷から出る滲出液はガーゼで拭き取り乾燥させていましたが、今は傷はなるべく乾かさず湿度に合ったままの方が治りがよいとされています。



こんな場合は、救急車を呼んでください。

- 出血が大量で止まらない
- けいれんしている
- 意識がない



119番

おうちケアのポイント

Point 洗浄と止血

水道などの流水で傷を十分に洗う

洗った後も、残った泥や砂をできるだけ取り除きます。砂などが残ると、治った後も刺傷のようにあとが残ってしまうことがあります。



出血が収まらない場合 清潔なガーゼなどで傷を直接押す(止血)

「より心臓に近いところ」ではなく、傷そのものを直接圧迫します。



傷が隠れる大きさの 創傷被覆材・絆創膏で覆う

創傷被覆材や透明フィルム、ハイドロコロイド素材など、様々なものが市販されています(キズパワーパッド、カットバンモイストなど)。



防災の日（9月1日）救急の日（9月9日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。「防災の日」をきっかけに保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。

大規模災害が発生した場合、交通網や行政機能が麻痺し、救援物資がすぐに届くとは限りません。

家庭内備蓄を、「最低でも3日分、できれば7日分」行いましょう。飲料水は、1人1日3Lが目安です。備える方法としては、いわゆる災害用品を買い込んで、定期的に交換する方法や、「ローリングストック法」という、日常生活の中で使っているものをちょっとだけ多めに買って使ったら買い足していく方法などがあります。



※食べながら備蓄の食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す方法。食べながら備蓄するので、賞味期限の短い食品も扱えます。

「ローリングストック法」(回転備蓄)

この方法を活用すると、日常的な補完で、普段食べなれているものや賞味期限の短い食品なども備えることができます。

救急箱をチェックしよう

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみは入れておくと便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみよう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることもある）
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する