

ほけんだより



平成30年9月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

残暑が厳しい中、本格的に運動会の練習がスタートします。まだまだ熱中症にも注意が必要ですが、少しずつ朝夕の風が涼しく感じられるようになってきましたね。近づいてくる秋は夏より水蒸気が少ないため月がきれいに見えるとされています。今年の中秋の名月は9月24日、疲れが溜まってきているこの時季に、ちょっとお月様を見ながら、ゆっくり心身を休める時間を作るのもいいですね。



救急とは、急病人・ケガ人・事故などの負傷者に応急の手当てをすること。

病気やケガ・負傷の大きさには関係なく、子どもたちの毎日の擦りキズなども同じです。

簡単な応急手当の仕方を知っておくと安心ですね。

救急箱の中身は大丈夫ですか？

手当に必要な物品はそろってますか？
使いたい時に「あれっ？」「しまった！」
なんてことのないように、時々チェック
する習慣をつけておきましょう。

- 飲み薬と外用薬は分けてありますか？
- 使用期限は切れていませんか？
- 少なくなった薬は補充をしておこう！
- 開封した日付を書いておこう！
- 説明書と一緒に保管しておこう！
- 保管場所は、

子どもの手が届かず
すぐに取り出せて
直射日光が当たらない所へ！



覚えておくと 便利な番号

#8000 小児救急電話相談

休日や夜間の急な子どものケガ
や病気について、小児科医から
アドバイスを受けられます。

#9110 警察相談専用電話

110番するほどではない、日常
生活での困ったこと、警察への
相談に

189 児童相談所共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られて
いますが、子育てについての相
談にも

171 災害用伝言ダイヤル

災害時に利用できる声の伝言版

自分でできるきずの手あては…

擦りキズ・切りキズ

*水道水でキズ口をよく洗い、キズ口に付いた汚れやバイ菌を洗い流す。

*出血していたら、清潔なハンカチなどで押さえて止血する。

ティッシュペーパーは使わない、キズ口に細かいゴミ(繊維など)が残ってしまうかも…

*血が止まらない時、病院に行く！！ 見ためより深いところまでのキズかも…

*いつまでも痛い時、病院に行く！！ キズの中に何か(石やガラスなど)残っているかも…

鼻 血

*座って軽く下を向く。

*小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。

*血は飲み込まずに吐き出す。



ホコリが目

*まずは、瞬きをして涙で流す。

*取れない時は、水を入れた洗面器に顔をつけて、瞬きをする。

汚れた手で目をこすると、目にキズをつけてしまったり、
バイ菌が入って炎症を起すことがあるので、注意する。

やけど

*すぐに水道水で冷やす。

目安は痛みが軽くなるまで、5～10分位、
患部に直接水道水が当たらないようにする。

*水道水で冷やしにくい患部に、

• 氷のうや氷を利用する時は、直接、患部に氷のうや氷は当てないこと！！

氷のうやビニール袋などに入れた氷を、清潔なハンカチなどで包んで当てる。

• 服を着たまままシャワーで冷やす時は、上着だけをハサミで切って十分に冷やせるようにする。

*水ぶくれはつぶさないこと！！ つぶすとバイ菌が入る原因になる。



刺しキズ

① トゲが刺さった *毛抜きでつまんで抜きとり、消毒をしておく。

② さびた釘を踏んでしまった *破傷風など感染症の危険がすぐに病院へ！！

