

9月



ほけんだより

みらいこどもえん

2023年

9月号

まだまだ厳しい暑さが続いています。子どもは自分で体調の変化を伝えることが難しいため、水分補給はできているかなど、周りの大人が気にかけるようにしていきましょう。

夏休みの中に、生活リズムが少し乱れてしまったかもしれませんね。早寝、早起き、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。



9月9日は救急の日!



ご家庭に救急箱の用意はありますか？ いざという時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しておきましょう。



◎ 滅菌ガーゼ

◎ 三角巾

◎ 包帯

◎ ばんそうこう

◎ 脱脂綿

◎ とげ抜き

◎ はさみ

◎ 体温計

◎ 綿棒

◎ ピンセット

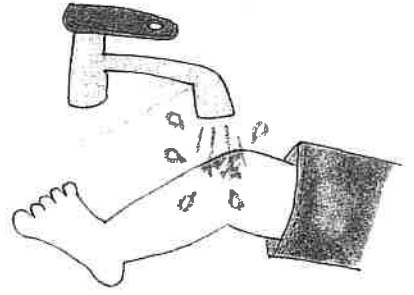
◎ 熱冷ましシート

◎ ポリ袋

◎ ポケットティッシュ



すり傷・切り傷



① 傷口を流水で洗う →

小さな傷なら流水で洗い、汚れや砂を落とします。傷口に異物がささっている場合はピンセットなどでいねいに取り除き、そのあとよく洗いましょう。

② 止血する →

傷口を清潔なガーゼで覆い、小さな傷ならギュッと押さえて圧迫し、止血します。

③ 傷パットで覆う →

傷口が清潔になったら、早めに市販の傷パッドなどで傷口を覆います。

✂️ 大きな傷、出血が止まらないなどの時は、急いで病院受診しましょう！

骨折



子どもの骨折は、打撲やねんざと見分けにくいものです。疑わしいときは、すぐに受診しましょう。手足の指、鎖骨など小さな部分は特によく観察を。

① 出血しているときは止血する →

傷がある場合、洗えるようなら流水で傷口を洗い、清潔なガーゼなどで覆って止血します。ただし、骨折部分を無理に動かさないことを優先します。

② 患部が動かないようにする →

骨折した箇所が動いたり、体重がかかったりすると、よけいに痛みが出るので、患部に負担がかからないように固定します。添え木以外のものでも（ボールペン、えんぴつ、定規、厚紙など）代用してもよいです。

✂️ 応急処置をして、病院に行きましょう。

