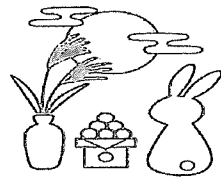


# 保健だより



令和6年9月11日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

9月に入っても残暑の厳しい日々ですが、朝夕は少しずつしのぎやすくなってきました。猛暑だった日々を過ごしてきた子ども達は、これから夏の疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れると体調も崩れるので、睡眠・栄養・休息をバランス良くとって元気に過ごしましょう。

さて、9月9日は“救急の日”です。子どもの事故は、思いもよらない場所や原因で発生しますが、子ども達の成長に合わせて身の回りを点検することで、事故を未然に防ぐことができます。そこで、家庭内での事故を防ぐためにチェック項目を載せていますので、点検してみましょう。また、子ども達に多いケガや打撲など、いざという時の応急手当も載せましたので参考にしてください。

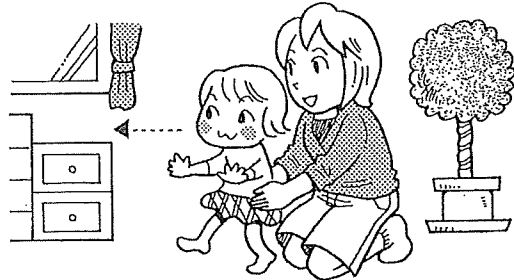
## 子どもの事故を予防しましょう

家庭内で事故を防ぐためにも、日ごろから身のまわりをチェックしておきましょう。

子どもの低い目線に合わせて家の中を点検してみましょう。床に小さなものが落ちていることはありませんか？

### チェック

- 薬や洗剤、たばこなどの出しっ放しや子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ポットや炊飯器は子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ベランダに踏み台になるものを置いていませんか。
- 刃物は子どもの手の触れないところにしまっていますか。
- 食べ物を食べさせながら遊ばないようにしていますか（食べ物を詰まらせることがあるため）。
- 浴室は子どもが1人で勝手に入れないようにしていますか。
- コンセントガードなどでいたづらができないようにしていますか。



## 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、清潔なガーゼを当てて圧迫して止血します。

その後、絆創膏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しょう。

### 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:強く痛みが顔色が悪い。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、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しょう。

### こんな時は病院へ

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

## 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。

### \*\*\*\*\*歯科検診を終えて\*\*\*\*\*

古賀歯科医院の先生による歯科検診がありました。検診の結果は、個々にお知らせしていますが、「問題のあるお子さんは少なかった一方で、年齢の割には、虫歯が進んでいるお子さんがおられたのが気になりました。熱中症予防にスポーツドリンクを飲み続けていると、虫歯になることがあるので注意をしましょう。」とスポーツドリンクや乳酸菌飲料の習慣的な飲用リスクについて助言をいただきました。幼児期からの食生活が良い歯を育てる一歩です。大人になってもおいしく食事がとれるように、引き続きお口のケアをしていきましょう。

