



# すくすくだより

今年度は、大雨による洪水や地滑り等により全国各地で大きな災害がありました。1923年9月1日に大きな被害をもたらした関東大震災により、毎年9月1日は防災の日と決められました。何か災害があったときに自分の身を守るためにこの日は全国各地で防災訓練が行われています。皆さんのお子さんも園で避難訓練を体験されているでしょう。この機会に水や非常食、衣類、救急セットなどの持ち出し品と避難場所の確認をしましょう。感染症対策として、できればマスク、体温計、消毒（アルコール）も追加して準備しましょう。

今回のすくすくだよりは、日常で起きやすいけがなどの対応を紹介します。

## 覚えておきたい☆簡単な応急手当て

### すり傷・切り傷

#### 応急手当て

##### ①傷口を流水で洗いましょう

傷口を水道水でよく洗い、砂などの異物や細菌を取り除きます。

多少出血しても、十分洗い流します。

##### ②洗い流したら水分を拭き取りましょう

③傷口に創傷被覆・保護材を貼りましょう  
救急絆創膏と似ていますが、それより少し値段がお高めのがーぜがついていないものになります。

#### こんな時は病院へ

- ・顔の深いすり傷や頭や目の近くの切り傷
- ・いつまでも傷口がジクジクしている
- ・いつまでも痛がったり、激しく痛がる
- ・土や石、ガラスが傷口に入り、取れない

#### \*注意\*

消毒液やがーぜは使用しない！！

傷口には滲出液という透明の体液がにじみ出てきます。この体液に傷を修復し皮膚を再生させる様々な物質が含まれています。消毒薬は感染は防ぎますが、傷を治す細胞を殺してしまったり、がーぜはこの液を乾かしてしまいかえって治りを妨げてしまいます。

### 鼻血

#### 応急手当て

①下を向かせる、もしくはうつ伏せにしましょう  
血液を飲み込むと嘔吐の原因にもなります。飲み込まないために下を向くようにします。

##### ②鼻のつけ根をつまみましょう

##### ③冷たいタオルで冷やしましょう

冷たい物をあてると、血管が収縮するため、止血効果があります。

#### こんな時は病院へ

- ・あまりにも頻繁に出る場合や、15分以上出血が続く
- ・頭を強く打ったあとの鼻血

#### \*注意\*

首の後ろを叩くことや、ティッシュなどを鼻につめることで、粘膜を傷つけたり出血を長引かせます。

## 9月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00~10:45）  
毎週火曜日：1、8、15、29日
- 1歳6か月児健診（受付 12:45~14:00）  
毎週水曜日：2、9、16、23、30日
- 3歳児健診（受付 12:45~14:00）  
毎週木曜日：3、10、17、24日

場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぷ」内）  
問合せ先：☎39-9153（こども保健課）

※ 対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日に健診を受けてください。変更する場合は必ず事前に連絡ください。

現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、健診対象年齢をずらしております。ご了承下さい。

### やけど

#### 応急手当て

患部を流水で10~20分間冷やすことでやけどの進行を抑え、また痛みを緩和します

#### こんな時は病院へ

- ・顔・頭・指の関節部分のやけど
- ・水ぶくれができたとき
- ・皮膚がジクジクしているとき
- ・広範囲のやけどや皮膚が黒くこげたり、白く変色するなどひどい時は、すぐ病院へ！

#### \*注意\*

- ・服や手袋などを着ている場合は、服の上から水をかける
- ・診察してもらうまでは薬をつけない
- ・水ぶくれはつぶさずがーぜなどで保護し受診する

