



まだまだ残暑厳しい毎日です。この時期は、思いっきり楽しんだ夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。疲れをしっかりとりとるために、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べるなど生活リズムを整える生活を気をつけましょう。  
さて、9月9日は、「救急の日」です。正しい応急手当の知識を得たり、普段からかかりつけ医を持つようにしたり、いざという時に慌てないために緊急時の相談先や電話番号を控えておくなどちょっとした心がけをしてみましょう。  
今回は、子どもに多くみられる誤飲についてです。参考にしてください。

## いざという時に慌てないで 誤飲の対応知っておこう!

誤飲(変なものや飲みこんでしまった!!)

### 意識がない

(けいれんを起こしている)

### 意識がある

- 灯油 □ベンジン □マニキュア □除光液
- 洗浄液 □漂白剤 □しょうのう (防虫剤等)
- ボタン電池 □硬貨

- たばこ □ナフタリン □ホウ酸団子
- 大量の医薬品 □パラジクロロベンゼン

- 化粧品 □シャンプー □芳香剤 □石けん
- マッチ □粘土 □クレヨン □保冷剤
- シリカゲル (乾燥材) □体温計の水銀

吐かせない! 吐かせる!



### 119番 救急車を呼ぶ

吐かせてはいけない理由  
吐かせることで、吐物が逆流して再度粘膜を刺激したり、肺に入る危険性があるため。

### ・休日夜間診療所 ・救急病院

吐かせる時は、指やスプーン、木のヘラなどで舌の奥を押し下げます。

異物を取り除き、しばらく様子を見る。  
ただし、症状が大きく変わった場合は、すぐに受診が必要。

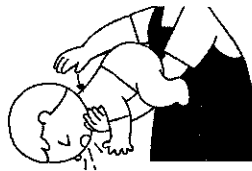
### ★ワンポイント★

- ① 顔色、意識、呼吸、脈拍を観察する
- ② 何を飲みこんだかという情報が必要  
受診の際は、飲んだものと同じもの、また、医薬品・洗浄剤などの場合は、その成分が分かる説明書や箱などを必ず持参しましょう。
- ③ 異物が口の中に見える時の対処  
人さし指を頬の内側に沿って差し入れ、詰まっているものをかき出します。
- ④ 緊急時の連絡先 (日本中毒情報センター)  
つくば: 029-852-9999 (9~21時)  
大阪: 072-727-2499 (24時間対応)

### 気道異物による窒息が起こったら...

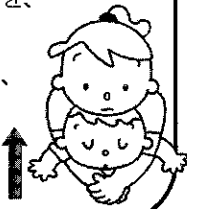
#### 乳児・幼児

呼吸困難がみられる時は、逆さまにして、背中の方(肩甲骨の間)を平手で強めに叩く。



#### 幼児(※1歳未満の乳児には行わない)

後ろから抱き抱え、おへその少し上に親指側を向け、握りこぶしをあてる。  
あてた握りこぶしを、上から包み込むようにもう一方の手でしっかり握り、すばやく手前上方に突き上げる。



#### 林のつづやき...

皆さん、夏の疲れは出ていませんか? よい体調を保つためには、睡眠のリズムを軸とした生活リズムを整えることがとても大切です。  
秋分の日には昼と夜の時間が同じになります。夜の時間が今までより長くなり、夜も涼しく過ごしやすいため、大人が夜更かしをしがちではないですか?  
睡眠中は、メラトニンというホルモンが分泌され、体温が下がり、血圧が低下し、快い睡眠が保たれます。睡眠がとれると、朝の光刺激によりメラトニンが抑えられ、体温と血圧が上がり、心身ともに覚醒して活動の準備が整えられるのです。夜型の生活でしっかり睡眠が整わないと、昼間もメラトニンが分泌され、体温や血圧が低くなり、起きているのに体は寝ているような状態になってしまいます。この作用は大人も一緒です。まずは、大人の生活リズムを整えることから始めませんか。

### 9月の健診のお知らせ

- 4か月児健診 (受付 9:00~10:30)  
毎週火曜日: 2, 9, 16, 30日
- 1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)  
毎週水曜日: 3, 10, 17, 24日
- 3歳児健診 (受付 12:50~14:00)  
毎週木曜日: 4, 11, 18, 25日

場所: 保健所・保健センター  
(中野町字中原「ほいっぴ」内)

問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

