



すくすくだより



2024年9月号



9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。酷暑のなか元気いっぱい夏を過ごした子どもたちも、そろそろ夏の疲れが出やすくなる頃です。しっかり食事、睡眠や休息をとって残暑も元気に過ごしましょう。

9月9日は、「救急の日」です。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しておきましょう。

覚えておきたい、簡単な応急手当!!

擦り傷・切り傷

応急手当

① 傷口を流水で洗う

傷口を水道水でよく洗い、土や砂など異物を洗い流します。
多少出血しても十分に洗い流します。

② 洗い流したら水分をふき取る

③ 傷口に創傷被覆・保護材を貼る

救急絆創膏と似ていますが、それより少し値段が高めのガーゼ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

* 注意点 *

消毒液やガーゼは使用しない!!

傷口には滲出液という透明な体液がにじみ出てきます。この体液は、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。消毒薬は感染を防ぎますが、傷を治す細胞を殺してしまいます。また、ガーゼはこの液を吸い取ってしまい、かえって治りを妨げてしまいます。

打撲(打ち身)

応急手当

「RICE」を行い痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ早期治癒を目指しましょう。

① REST : 安静

無理に動かすと痛みが増したり悪化する場合がある

② ICE : 冷却

患部を中心に冷却パックなどで15~20分を目安に冷やす

③ COMPRESSION : 圧迫

伸縮性のある包帯やテーピングで適度に圧迫する

* 強さに注意する

④ ELEVATION : 挙上

患部を心臓より高い位置に保つ



こんな時は病院へ

- ・骨折が疑われる
- ・頭部を強く打った
- ・腹部を強く打ち激しい痛みが続く
- ・意識障害がある

鼻出血



応急手当

① 下を向かせる、もしくはうつ伏せにする

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。血液が口の中に垂れ込んできたら、そのままくちから吐き出す。

② 小鼻をつまむ(5~10分)

途中で指を離さず、力を緩めず押さえ続ける



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

* 注意点 *

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るため、行わないようにしましょう。

やけど

応急手当

患部を流水で10~20分間冷しましょう

冷すことでやけどの進行を抑え、また痛みを和らげます。

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
- ・皮膚がジュクジュクしているとき
- ・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!



* 注意点 *

- ・服や手袋などを着ている場合は、服の上から水をかける
- ・アクセサリーは冷しているときに外す
- ・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ガーゼなどで保護し受診する

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2024年9月1日 ☎25-0528



~こども保健課からお知らせ~

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。