



すくすくだより



2021年9月号



まだまだ、暑い日が続いています。この時期は、思いっきり夏に遊んだ疲れが出るころです。睡眠・休息・栄養を十分にとって残暑をのりきりしましょう。

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。



家庭でできる簡単な応急手当



すり傷・切り傷

応急手当

① 傷口を流水で洗いましょう

傷口を水道水でよく洗い、土や砂などの異物を洗い流します。

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。

打撲

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
- ・意識障害がある場合は、直ちに病院受診



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

- ・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がーぜなどで保護し受診する



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：7. 14. 28日

☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：1. 8. 15. 29日

☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：2. 9. 16. 30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】☎39-9160（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。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

