

すくすくだより

今年の夏は、大雨や地震などの多くの自然災害が発生しました。今なお、多くの被災者の方々が大変な状況で生活されており、日々の災害への備えの大切さを実感する機会になったのではないのでしょうか。

9月1日は『防災の日』です。1923年9月1日に起きた「関東大震災」により多くの方が犠牲になり、都市部の機能がマヒするなどの経験から、「災害に対する備えを怠らないように」ということで制定されました。この機会に、災害に備えて救急用品や非常用品の準備、チェックをしましょう。

今回は、ものにぶつかった、当たったなどのとっさのけが「打撲」についてお話をします。

「ぶった、ぶつかった」こんなけがはどうする？

打撲とは、「打ち身」のことで、ものにぶつかったり、ぶったりしたときに皮下組織が傷つき出血、腫れる状態です。よく打撲した部分が紫色に変わり、痛々しく感じるのは「内出血」が原因です。

手足の場合

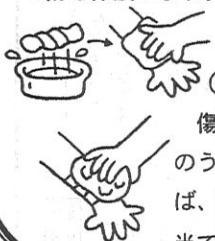
①傷は洗って消毒

打ったところに傷ができた場合、冷やす前に流水で土や砂を落とします。そして、消毒しガーゼを当て、包帯で傷を保護します。



②打ったところを冷やす

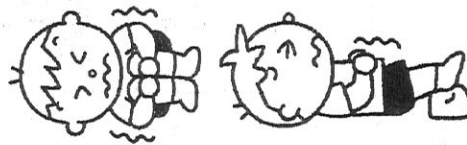
傷がある場合は、包帯の上から氷のうなどで冷やします。傷がなければ、直接、冷水で湿らせたタオルを当てて、患部を冷やします。



お腹の場合

衣服のボタンをはずしたり、ベルトを緩めます。お腹の緊張を和らげるため、足を伸ばした状態ではなく、ひざを抱えて、横向きやおお向けで足を高くするなど、楽な姿勢で寝かせます。

様子をみて、痛みが治まり、普通に活動できるようになれば、ひと安心です。



胸の場合

胸を圧迫しないように壁などによりもたれ、呼吸が楽な姿勢にします。

左右どちらかが痛む場合、痛いほうを下にして横になると、痛みが和らぎます。



こんなときは 病院へ

数日しても痛がっている

2～3日しても痛みがひかず、ひどくなる場合は、骨にひびが入っていたり骨折していたりすることもあるので、一度受診してみましょう。

腹部を打って、ひどく痛がる

冷や汗、吐く、激しい腹痛などの症状がみられる場合はすぐに受診しましょう。お腹の中の小腸、大腸、腎臓、肝臓などが傷ついていることが考えられます。

頭部を打って、ひどく痛がる

高い所から落ちて、首や背中などを強く打ち意識がない場合は、命にかかわることもあります。

急に動かしたり、抱き上げたりは禁物です！救急車を呼びましょう。

腫れがひどくなっている

冷やしても、治まるどころか腫れがひどくなる、痛みがとれない場合は、一度受診してみましょう。

胸部を打って、ひどく痛がる

一部分だけ激しく痛むようなときは、ろっ骨が折れている可能性もあるので、受診しましょう。

また激しくせきこむ、血の混じったたんが出るようなときは、肺などの内臓が傷ついていることなので受診しましょう。



9月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:30）
 1・8・15・29日
 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
 2・9・16・30日
 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
 3・10・17・24日
 場所 母子保健センター
 （「ここにこ」の隣）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、案内の日時に健診を受けてください。

豊橋市役所 保育課
 保健だより
 2009年9月1日