



梅雨明け以降毎日、暑い日が続いています。子供たちは暑さに負けずに戸外などで、元気いっぱい遊びを楽しんでいると思いがちですが、夏の疲れが出てくる頃です。睡眠・休息、栄養を十分とって残暑も元気に乗り切りましょう。

さて、9月9日は、「救急の日」です。普段なかなか気にしていないと思いますが、救急箱の中身はそろっていますか？薬は期限が切れていませんか？再度確認してみましょう。ちなみに、救急箱に入っていると良い物は、体温計・絆創膏・包帯・テープ・ガーゼ・綿棒・毛抜き・はさみ・湿布薬・常備薬などです。いざという時に慌てないように、取り出しやすいところに保管しておきましょう。これから台風シーズンに入ります。昨年は、とても強力な台風が直撃し豊橋市は多くの地域で停電や家屋に被害がありました。食料や飲み物などの準備も忘れずにしましょう。

覚えておきたい☆簡単な応急手当

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
*圧迫は、強さが難しいので①②④を行いましょう

こんな時は病院へ

- ・骨折が疑われる場合
- ・頭部を強く打った場合
- ・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分間冷す
冷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
- ・皮膚がジュクジュクしているとき
- ・広範囲のやけどや皮膚が黒くけたり、
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ガーゼなどで保護し受診する



「たかが日焼け、されど日焼け」

日焼けした皮膚は、赤くなったり、ヒリヒリと痛むことがあります。その後皮膚の色が黒くなったり、皮膚がむけたりします。

若かりし頃、南国へ旅行に行きました。ショッピングやマリンスポーツと楽しい時間を過ごしました。浜辺でも遊び、日陰でうたた寝をしてしまいました。背中が熱く目を覚ますとなんと炎天下で寝ていました。その後背中中、真っ赤に腫れあがり、服がすれても痛み、高熱が出ました。平熱に戻るまでに1週間程かかりました。皮膚の痛みは2週間以上続きました。こんなことにならないように、直射日光が当たらないように帽子や上着を着たり、戸外で遊ぶ場所や時間帯を工夫しましょう。

*日焼けは、軽度のやけどです。



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：3、10、17、24日
- 1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日：4、11、18、25日
- 3歳児健診(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日：5、12、19、26日

場所：保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぶ」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。
変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

