

9月のほけんだより

令和2年9月3日 中央保育所

まだまだ残暑が続きますが、日暮れも少し早くなり、涼しく感じ、季節の移り変わりを感じますね。今年は、コロナウイルス感染症の流行で、いつもと違う夏を過ごし、村外へ出かける機会も少なかったことでしょう。健康の有難さや身を守ることの大切さが身にしみた夏でした。9月もひきつづき、予防と栄養をしっかりととる等、病気にまけない強い体づくりを心がけていきましょうね。



9月9日は“救急の日”
ケガにつながらない 備えをしましょう

家庭内で起こりやすい事故として、誤飲があります。たばこの吸い殻・電池・薬等、危険なものは子どもの手の届かない場所に保管することが基本です。また、お風呂での溺水も多く、バスタブに水はためないか浴室にはカギを掛けるなどの対策が必要です。

自分の子どもの発育を知り、現在どれくらいのことが出来るのかをよく知らないことから事故は起こります。子どもはあっという間に大きくなり、歩きはじめ、走り、よじ登り、飛び上がり、全てのものに興味を持つようになります。この頃は一生のうちでも、最も怪我の多い時期です。しかし、まだ自分で身を守ることはできませんから、保護者がいつも事故が起こることを忘れず、子どもを事故から守りましょう。

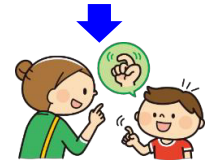
おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

指を挟んだ



指を挟んだ時は、まず水道水や氷水などで指をよく冷やします。



すぐ泣きやんで腫れもなく、自分で指を曲げられるようであればまず大丈夫でしょう（関節が曲がるか確認しましょう）

爪がはがれてしまったら

爪がはがれてしまった場合は、無理にはがしてはいけません。患部を消毒し、そのまま包帯などを巻いて固定します。完全にはがれてしまった場合でも、捨てずに、元の位置に乗せて固定してから受診しましょう。



指を挟む事故を予防するため、ご家庭では衝撃をやわらげるセーフティグッズや、ストッパーをドアに取り付ける工夫をしましょう。また、ドアの開閉に注意する、引き出しや家具の扉を自分で開けられないようにするなどの安全に関する対策も大切です。



やけど

やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。



水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうがができた時、水ぼうがが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。

頭を打ったら…

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。6時間以内（通常は1時間以内）に嘔吐などの症状が見られた場合は、早急に受診しましょう。また、1歳くらいまでの乳児は、頭を打って1か月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。

頭を打ってから1日くらいまでの注意事項

- ・顔色が悪い。 ・嘔吐する。 ・けいれんを起こす。
 - ・次第にぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう。
 - ・手足の力が入りにくい。
 - ・鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る。
 - ・物が二重に見える。 ・頭痛が段々強くなる。
- このような症状が見られたらすぐに受診しましょう。

頭を打ってから半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、3週間から6カ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まる場合があります。

頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき（片麻痺）などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるので早めに受診しましょう。



すり傷・切り傷

すり傷の対処法

- ・傷口に入った砂などの異物を、水で洗い流しましょう
- ・ガーゼに傷薬を厚めにのぼして貼り付け、毎日交換しましょう（ガーゼがはがれにくい場合は、お湯や水で濡らすと、比較的簡単にはがせます。お風呂に入った時にはがすとよいでしょう）
- ・はがした後の傷は、痛くない程度に洗いましょう

切り傷の対処法

- ・水道水で傷口を洗いましょう
- ・ばんそうこうなどで傷口を固定します（傷口が開かないように固定をすると、痛くなく、早く治すことができます）
- ・傷が深い、出血が止まらないなどの時は、すぐに受診しましょう



創傷被覆材（モイストヒーリング）の注意点

1. 傷口を水道水で洗います。消毒や軟膏などの傷薬は使用しないでください。
 2. けがをした2～3日は毎日、その後は2～3日に1回交換しましょう（交換する時は、傷口を必ず洗ってから、新しい物を貼ってください）。
- * 傷の周りが赤くなる、痛みがひどくなる、異臭がする時は、早めに受診しましょう。