

ほけんだより 9月



2020年9月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

日中の暑さはまだまだ厳しいですが、日が暮れると、少しずつですが涼しさを感じられるようになってきました。暑さ疲れと、気候の変化から、体調を崩しやすい時期です。身体をゆっくり休め、秋の活動エネルギーを準備していきましょう。さて、9月と言えば1日が『防災の日』・9日が『救急の日』です。あわてず行動出来るように、日頃から災害や事故に備えておきましょう。

【災害への普段からの対策】※家族みんなで確認しましょう!!!

1. 家の中でどこが一番安全かの確認。
2. 住居地域の避難場所・避難経路の確認。
3. 家具の位置・転倒防止。(家具の固定や滑り止め対策)
4. 非常持ち出しセットの用意と置き場所の確認。
5. 救急医薬品・火気(消火器)などの点検。



防災にちなんで、昼食の乳児食・幼児食では非常食のイワシの味噌煮を、幼児クラスのみおやつで乾パンの試食体験をします。

【防災グッズ】

《非常食の準備》

水・乾パン・ビスケット・チョコレート・缶詰・ごはん・インスタント麺・粉ミルクなど。

《非常用品の準備》

救急用品・ラジオ・懐中電灯・ロウソク・毛布・衣類・雨具・ロープ・軍手・紙おむつ・ライター・タオル・簡易トイレ・電池・紙皿・哺乳瓶・缶切り・ナイフ・ヘルメットなど。

【覚えておきたい応急手当】※手当て後は、医療機関に相談しましょう!!!

1. ひきつけ(けいれん)を起こした時

症状：手足がガタガタ震え、白目をむく。身体が突っ張る。また、歯を食いしばるなど。

観察点：①症状がでて何分経過しているか。②嘔吐物は口の中に残っていないか。

③強い身体 of 突っ張りが続いているか。④発熱しているか。

対処法：①衣類の締め付けを失くし、楽にする。

②身体を横向きで寝かす。嘔吐物が口の中にあれば、指にガーゼを巻き、かき出す。

③症状が治まったら、体温を測る。

④熱が高い時は、脇の下や内股を冷やし熱を下げる。

受診目安：①ひきつけが5分以上続く時や、繰り返しひきつけを起こす時は、早急に医療機関を受診。

②症状が軽く、数分で落ち着いた時は、あわてないで医療機関に相談。

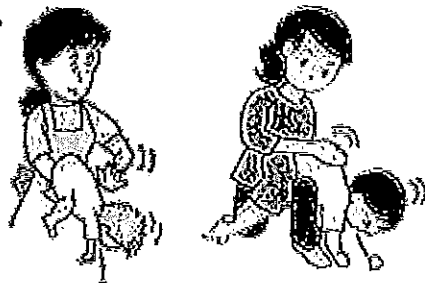
2. 喉に食べ物(異物)を詰まらせた時

症状：突然の激しい咳・ゼーゼーと言う呼吸・唇・顔色が青ざめるなど。

対処法：①咳を続けて出させる…意識があり、自分で咳がだせるようなら、力強い咳をさせる。

②背部叩打法…乳児の場合に効果的

自分の腕にうつ伏せに乗せ、手の平で乳児の顎を支える。頭が少し下になるようにし、しっかり支えて手の平でいきり肩甲骨の間を叩く。



③ハイムリック法…大きな子ども・大人に効果的

背部にまわり、手を前に回して片手で拳を作る。お臍のやや上の部分に拳を置き、もう一方の手でその拳を握り、一気に強く引き上げる。5回ほど繰り返す。

