

ほけんだより 9月



2023(R5)年 9月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。年々酷暑の時期が長くなり、秋が短くなっているように感じられます。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。



【覚えておきたい応急手当て】※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強い身体の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。嘔吐物が口の中があれば、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思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**。



3. 呼吸がない時(心肺蘇生法)

①近くの人に協力を仰ぎ、**119番通報**と**AED**を持って来てもらう。

②**平らな場所**で**上向き**に寝かせる。

③**胸骨圧迫(心臓マッサージ)**を**30回**。幼児・乳児は下記の方法で胸の厚さの胸**1/3以上沈む**くらいに圧迫。

・幼児は胸の中心に**両手**を重ね、**肘を伸ばした状態**で手のひらの**根元**に**体重**をかける。

・乳児は胸の真ん中より少し下を、**指2本**で押す。

④下あごを鼻の高さまで引き上げて、**気道を確保**。

⑤鼻をつまみ、**息を2回吹き込む**。(人工呼吸)

1歳以上は、大人の口で子どもの口をおおう。

0歳児は、大人の口で子どもの鼻と口をおおう。

⑥**AED**が来たら装着し、**救急隊に引き継ぐまで**③~⑤を繰り返す。

