ほけんだより9月





2022(R4)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、日が暮れるのが少しずつ早くなってきており、朝夕は随分と涼しく 感じられるようになってきました。異常気象による猛暑と豪雨、そしてコロナ感染症の再拡大により体調を 崩す人が増えています。手洗い・消毒・換気を励行するとともに、十分な栄養と睡眠を摂り、健康管理に留 意していきましょう。

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】

1. 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

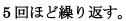
自分の腕にうつ伏せに乗せ、 手の平で乳児の顎を支える。 頭が少し下になるようにし、 しっかり支えて手の平で思 いきり肩甲骨の間を叩く。



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。



2. 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。
- ⑥AED が来たら装着し、救急職に引き継ぐまで③~⑤を繰り返す。



- ※新型コロナ感染症が拡散しています。下記を意識し手当をしましょう!
- *意識の確認や観察の際、顔をあまり近付けない。
- *胸部圧迫(心臓マッサージ)の際、エアゾールの飛散を防ぐため、ハンカチやタオルなどで鼻と口を覆う。
- *人工呼吸にためらいがある場合は、胸部圧迫だけを続ける。





