

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。5回ほど繰り返す。



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。
- 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。



※**新型コロナウイルスが拡散**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。