

ほけんだより



今月のちょっと
みて・みて!



9月9日は
救急の日

令和3年9月1日 深谷市立幼稚園

まだまだ蒸し暑い残暑が続いていますが、朝夕は少し涼しく感じる日がでてきました。長い夏休みが終わり、元気に登園してきた子供たちの笑顔を見ると、ホッとします。またゆっくり幼稚園の生活に慣らしていきましょう。さて、暑くて楽しいお休みを過ごした後の今は、夏の疲れが出やすくなります。お家でも、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷりと睡眠をとったりするなどして、体調を崩さないように気をつけましょう!

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当てをすること。この機会に、ご家庭の救急用品や常備薬、防災用品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んだりしておくとも良いかもしれません。ご家庭でも、けがを防ぐために気をつけることをお子さんと話してみてくださいね。



もしも
★感染症と災害避難はどうする?!

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



*内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

すぐ病院に!

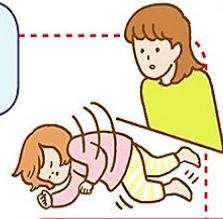


一つでも当てはまる場合

- 繰り返して吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

赤ちゃんや子供は転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。そのときに怖いのが、頭蓋骨内でじわじわと出血して、時間差で症状がでること。頭を打ったら、注意深く様子を見てあげましょう。ゆっくり症状が出る48時間が目安です。

左の項目にあてはまらないときは次の点を守って、数日間は注意して様子を見ましょう。



- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- 症状が出てきたらすぐに受診する
- 夜寝ているときの様子もチェックする
- 睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。

- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気が出る、吐く
- 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない

受診するべき? 迷ったときは



こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応(救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど)が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

