

ほけんだより No.3

法光院こども園 令和3年9月10日発行

外に出ればまだ汗ばむ季節ではありますが少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。朝夕は少し涼しくなり心地よい風が吹いています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心がけ、しっかりと朝食を食べましょう。少しでも体調の変化がありましたら職員にお知らせ下さい。

！！9月は防災月間です！！

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。保育園でも毎月の避難訓練で子ども達に火災や地震など自然災害について話をしたりしています。

いつ起こるか分からない災害に備えて、ご家庭でも子ども達と「火事や地震がきたらどうするの？」などとお話してみてください。

今回の保健だよりでは怪我をしたときの応急手当の仕方をご紹介します。

切り傷・すり傷



園でいちばん多いケガです。遊具の安全点検・かたづけの習慣づけ・子どもの目線でのチェックをして、子どもが安心して、楽しく過ごせるようにします。

いつでも適切な対応ができるように備えておきましょう。

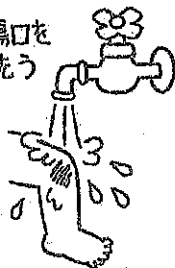


①傷口を流水で洗い、泥や砂・ゴミを洗い流します。

②出血があれば、清潔なタオルやガーゼで押さえて、圧迫止血します。

③傷口が開かないように、ばんそうこうや専用の傷パッドで覆いましょう。

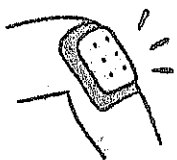
① 傷口を洗う



② 圧迫して止血する



③ 傷パッドをはる



- ひどく痛がる
- 傷口からドロっとしたうみが出ている
- 傷口に入ったガラスや小石などが取れない
- 傷口が開いていたり深かったりする



- 出血がひどくて止まらない



ささいなケガでも、保護者には必ず起きた状況やケガの状態を報告しておきましょう。

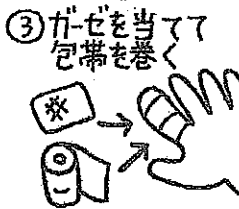
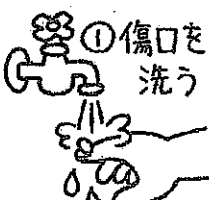
指・つめのケガ



人が生活する中で、もっともよく使うケガをすることも多い体の部位です。指先にはたくさんの神経があり、少しケガをしただけでも痛みます。つめを定期的に切り、指を挟みやすい場所や扉などの点検もしましょう。

つめがはがれた

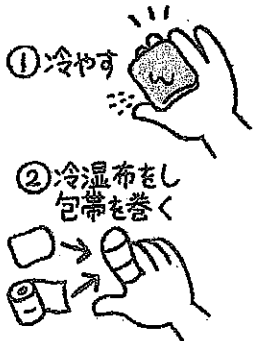
- ①傷口を流水で洗います。
- ②はがれかけのつめがある場合は、元に戻します。
- ③その上からガーゼを当てて包帯を巻きます。



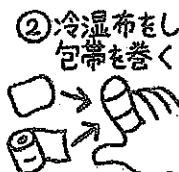
- ②はがれたつめは戻す



起きた状況や処置した内容を保護者に説明して、指を無理に動かさないように伝えましょう。



- ①冷やす
- ②冷湿布をし、指を反らすように包帯を巻き、固定します。



※指を引っ張ったりマッサージしたりしないようにしましょう。



- ①指を冷やします。
 - ②冷湿布をし、指を反らすように包帯を巻き、固定します。
- ※指を引っ張ったりマッサージしたりしないようにしましょう。



- つめがはがれた □激しく泣き続ける
- 手や指がはれている
- 挟んだ部分が青黒くなってきた

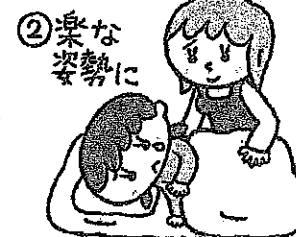
頭を打った



子どもはひとつのことに夢中になり、目の前の危険をよけきれず、友達同士で頭をぶついたり、自分から物にぶつかったり、物が落ちてきたりと、いろいろあることが考えられます。日ごろから常に安全点検をしましょう。



- ①すぐに泣き、特に変わったようすがなければひと安心です。
 - ②安静にしようすを見ます。
 - ③出血していれば、清潔なガーゼを当てて止血し、こぶができていたら冷やします。
 - ④吐き気がなく、きげんが良ければだいじょうぶです。
- ※ショック状態の場合は、毛布やバスタオルで体をくるみ、静かに寝かせます。
- ※意識がない場合は、救急車を呼び、気道を確保します。呼吸停止の場合は人工呼吸も行いません。



- 打ったところがへこんだりブヨブヨしたりしている
 - 顔色が悪い □耳・鼻から出血した
 - 食欲がない □2回以上吐いた □眠たがる
 - ボーッとしている、反応が鈍い □ショック状態
- けいれんを起こした □意識不明 □呼吸停止



症状がひどい場合はすぐに保護者と連絡を取り、状況を説明して、いっしょに病院へ行きましょう。

鼻血



鼻の入り口付近は細かい血管がたくさんあり、ぶついたり鼻をほじったり、なぜか味だったりなど、ちょっとしたことで鼻血が出ます。



止まらなけ水は脱脂綿を詰める

- ※鼻をいじらない、強くかまないようにします。

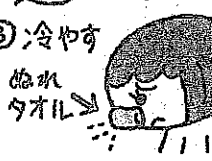


- 鼻血が10分以上止まらない
- 大量に出血する(圧迫止血をしながら病院へ)



保護者に鼻血が出た状況を知らせて、鼻を触ったりかんだりするときは気をつけてもらいましょう。

- ①②前かがみで小鼻をつまむ
- ③冷やす



鼻血を飲み込まないように、少し前かがみに座らせます。鼻の中には何も入れず、小鼻を両側からつまみます。冷たいタオルや氷のうで冷やすとよいです。しばらくそのままの姿勢で、出血が止まるのを待ちます。上を向いて横になると、鼻血がのどに流れやすくなります。血液を飲み込むと気持ちが悪くなり、おう吐することがあります。血液は吐き出しましょう。首の後ろをトントンたたかないようにします。鼻の中にティッシュペーパーを詰めないようにしましょう。繊維が硬く、抜くときに傷をつけて、再び鼻血が出ること

目に異物、当たる



風の強い日は、特に注意が必要です。目にゴミが入ったらこすらない、汚い手で目の周りを触らないなど、日ごろから子どもたちと約束しておきましょう。毎日掃除をして、できるだけほこりやゴミがたまらないようにします。



- ①水道水で目を洗います。
 - ②軽く目を閉じて、涙といっしょにゴミが出てくるのを待ちます(目を閉じた状態でまぶたの上を触ると、涙が出やすくなります)。
 - ③取れない場合は、洗面器に水を入れて顔を付けたり水をいっぱい入れたコップを目に押しつけたたりして、目をパチパチさせます。
 - ④それでも取れない場合は、まぶたをひっくり返し、ぬれたガーゼか脱脂綿でゴミを取ります。
- ※結膜や角膜を傷つけないようにしましょう。
- ※目に物が当たると、目の周りがはれたり目が開けられなくなったりすることがあります。横にして、目の前の指が見えるか確認し、冷たいタオルを目に当てましょう。



- 異物が取れない □傷がついている □目を突いた
 - 目に異物が刺さっている □充血している
 - 痛くて目が開けられない □化学薬品が入った
 - 物が当たった後、頭痛・おう吐・吐き気がする
- 鋭い物が刺さった



保護者に園での状況を説明して、病院へ行く場合は、いっしょに行ってもらいましょう。