

ほけんだより 9月号

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、けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。また、救急箱も要チェックです。

交通ルールを守って、 事故を防ぎましょう

1～14 歳の子どもの死亡事故で最も多いのは交通事故です。小さいころから交通マナーを伝えることが、子どもの命を守ります。

ココもチェック ①

駐車場も注意

事故は駐車場でも起こります。道路や駐車場など、車が多い場所では、必ず手をつないで歩く習慣をつけましょう。



ココもチェック ②

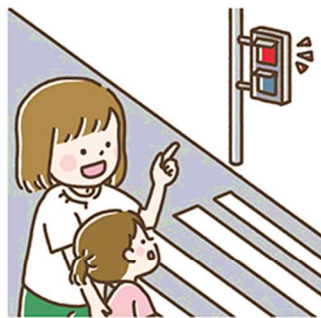
自転車の死亡事故も多い

自転車に乗っているときの事故も増えています。スピードを出さない、曲がり角では停止するなど、自転車のルールもしっかり伝えましょう。

交通事故を防ぐために心がけたいこと

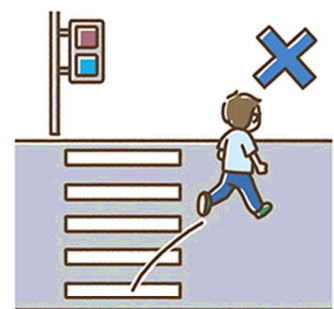
① 普段から交通ルールを 教えましょう

朝夕の送り迎えは、交通ルールを学ぶ大切な時間。横断歩道を渡ること、歩道から飛び出さないこと、信号の意味などを伝えましょう。



② 大人もルールを守りましょう

急いでいると、信号を無視したり、道路を横切ったりしたくなりますが、子どもは見ています。みんなで交通ルールを守りましょう。



③ 事故を招かない工夫をプラス！

- 大人が、子どもの事故を防ぐことも大切です。
- 道路の反対側から子どもを呼ばない
 - 後部座席はチャイルドロック
 - 道路で遊ばせない
 - チャイルドシートやシートベルトを正しく使うなど、できることはたくさんあります。



よくある子どものケガについて、観察ポイント・対処法を掲載しました。参考にしてください。

転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

すぐ病院に！



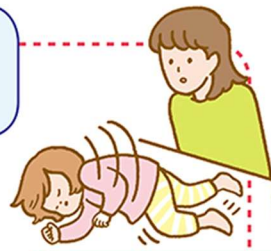
一つでも当てはまる場合

- 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

赤ちゃんや子ども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、頭蓋内でじわじわと出血して、時間差で症状が出ること。頭を打ったら、注意深く様子を見てあげましょう。

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。



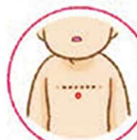
- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気がする、吐く
- 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない

冒頭にもお話しましたが、9月9日は「救急の日」とされています。もちろん何も起こらないことが1番良いことですが、保護者の方も万が一に備えて知識はっておきましょう。知っているのと、知らないのとでは心がまえが違うと思います。当園では、定期的に職員の心肺蘇生の実技確認・講習を実施しております。

心臓マッサージと人工呼吸のやり方

乳児（1歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



このあたり



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

心臓マッサージ
(胸骨圧迫)

強く 胸の1/3の深さまで

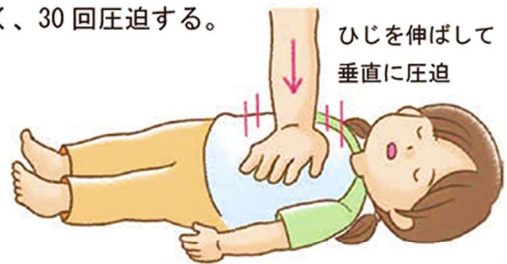
早く 1分間に100回のペースで

絶え間なく 圧迫30回 + 人工呼吸2回

人工呼吸
(息を吹き込む)

小児（1歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



ひじを伸ばして垂直に圧迫

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！

*先月末から園内で流行っていた手足口病は、現在0になりましたのでご報告いたします。

*今は世間ではインフルエンザが流行っております。「えっ！もう…」と思われるかと思いますが、既に園でもインフルエンザが出ています。皆さんもご注意ください。

従来の予防対策{手洗い・うがい・マスク着用}が有効です。地道な予防に努めていきましょう。

手洗いについては、帰宅時だけでなく例えば、咳くしゃみを手で押さえた後や、鼻をかんだ後など、気になるときには、こまめに手を洗う事も大切です。忙しいなか大変ですが、予防に努めて元気に過ごしたいですね！

暑い時期は細菌による感染性胃腸炎にも注意したいものです。ご参考にしてください。↓

感染性胃腸炎ってなに？

感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌などの病原体が原因で、腹痛、下痢、嘔吐（おうと）、発熱などの症状を起こします。

病原体が、食品や人の手などを介して口に入ったときに、感染する可能性があります。

病原体の種類により、感染してから発症するまでの時間[潜伏期]が異なります。

予防法・治療法

感染性胃腸炎はとにかく予防が大事です。トイレや汚物に触れたあと、子供のおむつ交換のあと、調理や食事の前などにはしっかり手洗いをしましょう。また食品は生肉などの生ものを避け、加熱調理をする場合は中心部まで十分加熱しましょう。

細菌感染が原因の場合は抗生物質を使用することがありますが、点滴などにより脱水を防ぎ、吐き気などの症状をやわらげる対症治療が中心です。無理に下痢を止めると、治るのが遅くなったり重症化したりすることがありますので、下痢止めは使用せず整腸剤を内服する場合があります。

何度もくり返し吐く場合、お腹の痛みが強い場合、明らかに脱水が疑われる場合には、すみやかにお医者さんを受診しましょう。



観察が大切

以下の点に注意をして、お医者さんに伝えましょう。メモをしていくとよいでしょう。母子健康手帳も忘れずに。

- 下痢がいつからはじまり、下痢便の状態[回数、量、色]はどうか
- 嘔吐の状態[回数、内容物、血が混じっていないかなど]
- 熱があるときは、朝・昼・夕方と1日3回測り、前回測定したときからの熱の上がり方[急に上がってきた、夕方～夜になると高熱が出る、など]にも注意してみましょう。
- その他観察ポイントは、顔色、機嫌、せき、鼻水、頭痛、関節痛、体のだるさ、おしっこの量・色、回数、食欲など全身の状態です。
- 胃腸炎の原因や、お子さんの状態によって、症状の出かたはさまざまです。
-

吐いたときは

吐いたときは、吐いたものが気管に入らないように、顔を下か横に向かせて、全部吐かせましょう。吐いたものの臭いでまた吐くこともあるので、汚れ物はすぐに片づけ、口の中をガーゼなどできれいにしましょう。その後は顔を横向きに、衣類をゆるめて胸やお腹を楽にして休ませましょう。

乳幼児の場合は特に脱水を起こしやすいため注意が必要です。

脱水症状とは・・・

- おしっこの量が少ない・おしっこの色が濃い
- くちびるが乾いている
- 手のひらがカサカサしている
- 顔色が悪くぐったりしている
- 皮膚にはりがない



脱水にならないように、水分を根気よく少量ずつ何回も与えましょう。ただし、吐いた後にすぐ水分を与えると、その刺激でまた吐くことがあります。まずは30分～1時間、何も飲ませずに様子を見て、吐かないようなら少しずつ水分を与えましょう。

たとえば、湯ざましや麦茶、乳幼児用イオン飲料、経口補水液などを少しだけ与え、しばらく様子を見て、吐かないようなら 1 回に与える量を増やしていきましょう。ただし、嘔吐(おうと)・下痢(りゅう)がひどい場合には、これらの飲み物だけでは電解質(でんかいしつ)[塩分など]が不足します。かかりつけ医の指示に従いましょう。

