

9月のほけんだより

令和6年9月24日
社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 高野員江

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。
元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、
懐中電灯、モバイルバッテリー、非常食、
水、救急用具などを決まった場所に用意
しておきましょう。また、定期的に中身
のチェックをし、期限切れの物が入って
いることのないようにしましょう。普段
から少し多めに食材、加工品を買ってお
き、使った分だけ新しく買い足していく
ローリングストックをするのも
いいでしょう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼしま
す。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていま
せんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り
戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは
難しいもの。まずは、遅
く寝ても早く起きる習
慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテ
ンを開け、太陽の光を
浴びましょう。それによ
って生体時計がリセット
され、体も脳も目覚め
ます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働か
せ、目覚めさせま
す。食欲がなければ、
コップ一杯の牛
乳だけでも。

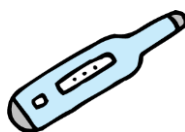


生活リズムを見直そう

救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の
救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処
分し、新しいものを補充しましょう。

□体温計



□ばんそうこう



□包帯



□ガーゼ



□脱脂綿



□綿棒



□ピンセット



□毛抜き



□はさみ



□冷却ゲス



□湿布薬



□化膿止め

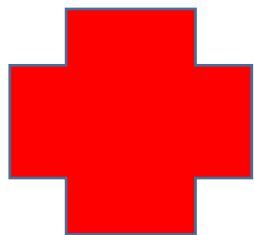


□虫刺され用塗り薬



いざというときに
慌てないように、
救急箱は、
取り出しやすい所に
保管しましょう。

救急・応急マニュアル



応急手当の後は、症状に応じて医療機関を受診してください。



災害用伝言ダイヤル (171)

メッセージを録音する時

171+1+【相手の電話番号】

メッセージを再生する時

171+2+【相手の電話番号】



★30 分のメッセージが録音できます。

★携帯電話や公衆電話からも利用できます。



救急車を呼ぶときは (119)

- ①「火事」か「救急」か
- ②「事故」か「急病」か
- ③住所や目印になる建物(住所は市町村から伝える)
- ④現場の状況(病人やけが人の数、状況など)



★応急手当などについて 係員の指示があるときは、それに従って行動します。



心肺蘇生法

●AED の使用

仰向けの状態で 10 秒間呼吸状態を見ます。

呼吸をしていない・呼吸が微弱の場合

AED を使用します



●心臓マッサージ(胸骨圧迫)

胸の真ん中の硬い部分(胸骨)に両方の

手のひらを重ねて 1 分間に 100 回のペースで、強く、早く、絶え間なく押します。

●人工呼吸(省略してもよい)

約一秒かけて、胸が少し

上がる程度に息を吹き込む



止血を止めるとき

傷口に、清潔なガーゼなどを厚めに当て、5～10 分間程度しっかりと抑えます。

(感染予防のため、血液に直接触れないようにしましょう)



やけどをしたとき

①出来るだけ急いで、痛みがおさまるまで、流水で冷やします。

②清潔なガーゼで覆います。

★細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らない。



R・I・C・E

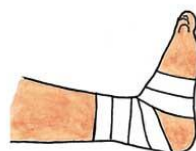
突き指・打撲の手当の基本



R (Rest, 患部の安静)
悪化の防止



I (Iceing, 冷却)
出血の抑制と疼痛の緩和



C (Compression, 圧迫)
出血と腫脹の軽減



E (Elevation, 挙上)
出血と腫脹の軽減

子どもたちには、ケガしたら「あれおさえてあげた」と教える。
「あ(安静)れ(冷却)おさえて(圧迫)あげた(挙上)」

応急処置の基本は RICE 処置

図3：応急処置の基本はRICE処置



皮膚に薬品がついたとき

すぐに大量の水でよく洗い流します。

(石灰・マグネシウムといった粉の場合は水をかけずに払い落とすようにする。)



動物に噛まれたとき

石鹸を使って、傷口の周りをよく洗います。

★たとえ小さな傷であったとしても必ず医療機関を受診しましょう

