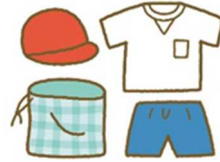


9月 ほけんだより



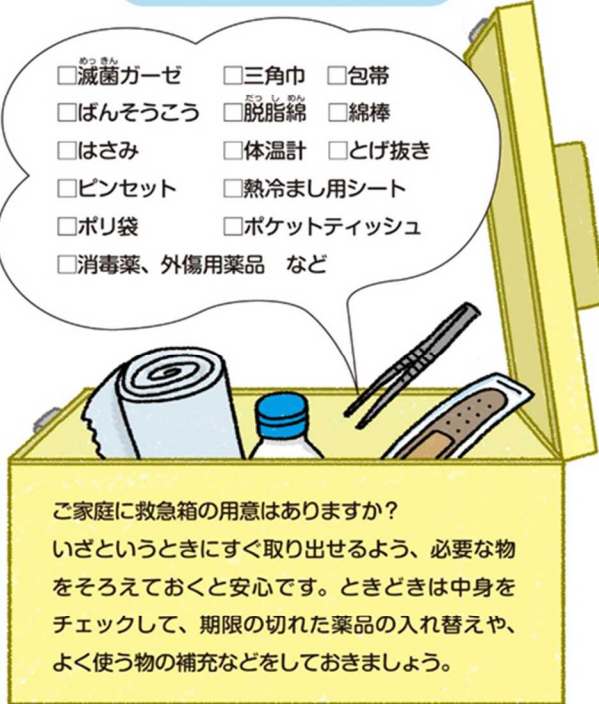
2025.9 発行
 榛東南部こども園
 看護師 香川

残暑が厳しい日が続いています。9月に入り運動会の練習も始まり、小さなケガも多くなります。9月9日は「救急の日」です。この機会にお家の救急用品の中身を見直したり、救急処置の方法も学んでおきましょう。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
 いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発疹がで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



じんましんと同時に、せき込みやヒューヒューするなど呼吸器症状のある場合は、アナフィラキシーの可能性があるので、急いで受診してください。

これで安心!

ちょっとしたけがのケア

1 手当てする大人がまず手を洗う

手から汚れがうつるのを防ぎます。

2 傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは、毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。



ウェットタイプの絆創膏は使い方をチェック!

モイストタイプ(ハイドロコロイド素材)の絆創膏は、2歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

3 傷口を保護する

絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましよう。

傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ!

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

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よう。

- 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

虫さされのように見えても、数十分～1日ほどで跡形もなく消える赤い膨らみとかゆみを伴う場合には、じんましんの可能性があります。

じんましんの症状は虫さされに似ていますが、じんましんの皮疹(発疹)は一時的で痕を残さないのに対し、虫さされでは赤みや腫れが数日間続くことがあるのが大きな違いです。

原因不明のじんましんも多く、風邪などの感染症、疲労、ストレス、睡眠不足が原因で、じんましんを発症しやすい状態になっている可能性もあります。

じんましんが出た場合には、心身のストレスを避け、身体を休ませてあげましよう。