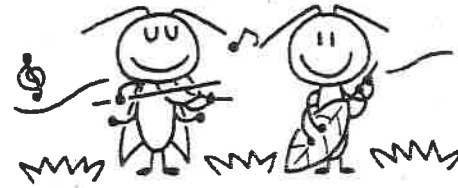


ほけん

令和5年9月号

こぐま保育園

だより

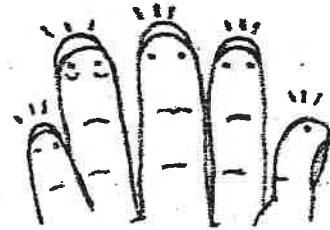


夜に響く鈴虫の心地よい音色。でも、鈴虫の声は電話を通しては聞こえません。人間の声よりも高い音は、受話器では拾えないからです。機械を通しての体験は、生身での体験にはかなわないのです。秋にしかできない体験を、五感をフルに使って楽しんでください。

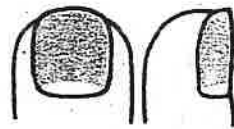
つめ 長〜く 伸びていませんか!?

- * つめが長いと自分やお友達が傷つき、痛い思いをさせることがあります。
- * また、虫刺されや汗をかいてかゆみのあるところを掻きむしると、傷口に細菌が感染して「とびひ」になる恐れがあります。

- * 手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸びすぎのサインです。
1週間に1度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



- * 足のつめ、切りすぎに注意! 足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。
指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで四角く切るのが正解です。



- * 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあるので、お風呂上がりがベスト。つめがやわらかくて切りやすいです。

9月1日『防災の日』 9日『救急の日』

自然災害と急病や事故、いつ・だれの身に起こるかわからず、とっさの対応が命を守るといふ点が共通しています。

もしもに備えて、懐中電灯・ラジオ・軍手・タオル・水・保存食・オムツ・ミルク・絆創膏など非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合っておくことが大切です。『防災の日』をチェックの日と決めて、習慣化しておくとうれしいですね。

鼻血がでた

ほとんどの鼻血は、キーゼルバツハ部位(鼻の穴から1cmほど奥の場所)からの出血です。

鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。



多くの場合、10~15分で止まります。

これはまちがい!

- × 血が垂れないように上を向く… 血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- × 首の後ろをトントンたたか… まったく意味がありません
- × ティッシュペーパーをつめる… 紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します

受診したほうがよいときは

- 30分以上圧迫しても止まらないとき
- 顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- 顔や鼻、頭をぶつけて鼻血がでたときは、骨折を疑い受診します

やけど

やけどはすぐに冷やすことが大切です。

冷やし方

洗面器などに水をためて、水道水を出っぱなしにしながら、5分くらい冷やし、一旦(5分くらい)時間をあけて、また5分冷やします。これを30分くり返します。



- シャワーを直接あててもいいです
- 氷は冷えすぎるので使いません
- 服の上からやけどしたときは、脱がずにそのまま冷やします
- 水ぶくれはつぶさないようにします
- 「冷やすシート」でやけどは冷やせません

受診したほうがよいときは

- 赤くはれて強く痛む
- 水ぶくれができてい
- 皮ふが黒くなったり、白くなったりしている



緊急ではなくても、受診が望ましいです。