

ほけんだより

令和5年8月29日
 看護師 津上真理子
 伊藤 裕子

まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には、十分気を配りましょう。そして、しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、体力を回復できるようにしていきましょう。

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です。この機会にお家の救急用品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んでおきましょう。

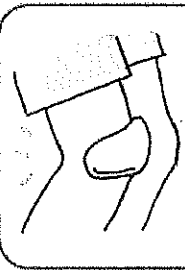


これで安心!

ちょっとしたけがのケア



元気な子どもは小さなすり傷や切り傷が
 できやすいもの。化のうさせずに治す方法
 を知っておきましょう。



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。

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。

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
 クしましょう。

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!



正しい手洗いしていますか?

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



① 手をぬらしてせっ
 けんをつける



② 手のひらを洗う



③ 手の甲を洗う



④ 指先、つめの間を
 洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ 親指と手のひらを
 をねじり洗い



⑦ 手首を洗う



⑧ せっけんを流す