



# ほけんだより 9月号

令和6年8月30日  
きたひだまり保育園  
園長 大石雅一  
看護師 高倉文

まだまだ残暑が厳しい秋の始まりです。気温の変化や夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。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をすることです。この機会に、けがや事故を防ぐためにできることは何か、ご家庭でも話をしてみてください。



## 救急箱の中身、 チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。  
1年に一度は中身をチェックしましょう。

CHECK!

### 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



### はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



### 体温計



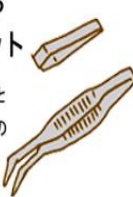
### ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



### 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



### 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



## ◎8月の感染症◎

- 手足口病 24名
- 突発性発疹 2名
- アデノウイルス 1名

※手足口病の発生に関して、多摩立川保健所へ報告しました。

## ★9月の予定★

- 17日(火) 0.1.2歳児身体測定
- 18日(水) 3.4.5歳児身体測定
- 27日(金) 0歳児健診

こんなときは

## ためらわずに救急車を!



- 出血が止まらない
- 唇が紫色で呼吸が弱い
- 激しいせきや喘鳴(呼吸がゼーゼーする) ゴホ
- 激しい腹痛、おう吐が止まらない
- 硬直している



### こんなときも……

- ・意識がない、もうろうとしている
- ・全身にじんましんが出て、顔色が悪い
- ・けいれんが続く
- ・広範囲のやけど、痛みのひどいやけど
- ・3か月未満の乳児の様子がおかしい
- ・交通事故
- ・おぼれている
- ・高所からの転落

## 119に電話したとき聞かれること

- 最初に「火事ですか、救急ですか」ときかれるのははっきり「救急」という
- 症状をきかれるので、「誰が」「どのように」「どうなったか」を簡潔に答える
- 住所
- 具合の悪い人の年齢(不明時はおおよそ)
- 通報者の名前と連絡先

## 病院に持っていくもの

- 健康保険証
- 医療費控除証 (マル乳)
- 母子健康手帳 ● お薬手帳
- 体温表など経過のわかるもの
- 着替え (おむつ) ● お金