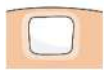
すくすくだより

2025年9月号

今年は、梅雨明けも早く、梅雨明け後から熱中症警戒アラート続出、とても暑い日が続いています。子どもたちは暑さに負けずに戸外でも、元気いっぱいに遊びを楽しんでいるかと思います。まだまだ、暑い日が続くようです。睡眠・休息、栄養を十分にとって、残暑も元気に乗り切りましょう。

さて、９月９日は、「救急の日」です。ご家庭に救急箱はありますか？　お子さんをはじめご家族が怪我をしたり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備しておくと、とっさの時慌てることなく対応できます。救急箱に入っていると良い物は、体温計・包帯・絆創膏・テープ、ガーゼ、はさみ、湿布薬、常備薬などです。薬は、使用期限の確認を忘れずにしましょう。

簡単な応急手当て‼

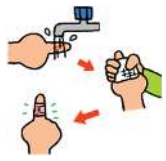


すり傷・切り傷

すり傷の対処法

①傷口を流水で洗う
（砂などの異物を洗い流す）
②出血があれば止血する
（清潔なガーゼなどを厚めに重ね、出血部位を少し強く押さえる）
③傷口は乾燥させないようにする

切り傷の対処法



①傷口を流水で洗う
②絆創膏などで傷口を固定する
（固定すると、痛みが和らぎ早く治る）
※傷が深い、出血が止まらないなどの時は、すぐに受診する

創傷被覆材（傷の治りを早める絆創膏）使用時の留意点

①傷口を流水で洗う。傷薬は使用しない
②けがをした２～３日は毎日、その後は２～３日に１回交換する。（交換時は、傷口を洗い新しい物を貼る）
※傷の周りが赤い、痛みがひどくなる、臭いがする時は、早めに受診する。

打撲・ねんざ

対処法　（RICE 処置　　Rest：安静、Icing：冷却、Compression：圧迫、Elevation：挙上）

傷がある場合は、冷やす前に流水で土や砂などを洗い流し、ガーゼなどで保護する

①打ったところを冷やす
氷嚢または冷水で湿らせたタオルで冷やす。（傷がある場合は、ガーゼなどの上から氷嚢などで冷やす）

②患部を適度に圧迫する
内出血や腫れを防止するために、伸縮性のある包帯などで、打撲した所を適度に圧迫しながら巻く
圧迫が強すぎると血液の流れが局所的に悪くなる場合があるため注意しましょう

③患部を高くして安静にする
打撲した部位を心臓より高くすることにより、痛みを抑えて内出血が防止できます。クッションや椅子など手軽な物を使いましょう

※　痛くて動かせない、腫れがひどくて痛みが激しい、患部が変形している、２～３日しても痛がる、胸やおなかを打ってひどく痛がる時は、病院を受診する。

※　高いところから落ちて、意識がないは、動かしたり、抱き上げたりせず救急車を要請する。

冷やす時の注意点　　★冷やす目安は、１５～２０分‼

30 分以上冷やし続けると凍傷になり易いので注意しましょう。感覚が麻痺するようならその時点で冷やすのを止めましょう。

【簡単な氷嚢の作り方】

ビニール袋２枚（２重にするため）、輪ゴム、氷、水、ハンカチ等

①２重にしたビニール袋に氷と水を入れる（水は、氷の角を溶かす程度）
②空気を抜き、輪ゴムなどでしっかり閉じる（水漏れしないように）
③患部を冷やす（必ずハンカチやタオルなどを挟む）

～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の１か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋市保育課　こじかこども園　病児保育室
保健だより　2025年9月1日　☎25－0528