

ほけんだより

～安全編～



9月は防災月間となっています。近年、世界的にも様々な災害が起こっています。また、いまだ猛威を振っている新型コロナウイルスも「災害」と言われています。地震・津波・火災・人災・感染症・事故などから私たちの身を守る方法を考え、いざという時の備えを定期的に見直すことも大切です。

家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、実は事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？ 0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故は様々ですが、特に命に関わるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするためにもう一度チェックしてみましょう。



小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、葉など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

おうちの中の危険チェック!

家庭で起こりやすい事故

- ぬれた床で転倒
- おぼれる
- 階段からの転落
- 家具にぶつかる
- 家具や子ども用遊具からの落下
- 敷物やコードにつまずいて転倒
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- 大人用ベッドから落ちる
- 窓からの転落
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- ベランダなどの柵を乗り越えて転落
- 炊飯器、電気ケトル、フライパンなどによるやけど
- 電化製品のコードにつまずいて転倒
- 刃物による切り傷、刺し傷

避難の合い言葉 「おは(か)しも」



避難の際の合い言葉は「おは(か)しも」です。
 「お」は「押さない」
 「は」は「走らない」
 「(か)」は「かけない」
 「し」は「しゃべらない」
 「も」は「戻らない」
 という意味があります。あせらず冷静な行動と判断を促すための言葉です。
 「おは(か)しも」を話題に、親子で防災を考えてみましょう。



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1回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



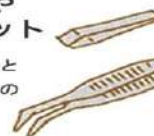
ガーゼと医療用テープ

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)





ほけんだより



残暑と緊急事態宣言が残る9月ではありますが、体調の変化や心の変化はありませんか？ふとしたことが気になりすぎたり、今まで気にしていなかった事にこだわってしまったり、不安がいっぱいで日常生活に影響しているところはありませんか？

これらは、生活の変化や自粛生活を続けている現代人にとって新たな問題となっている部分です。心療内科だけでなく、内科や耳鼻科、コールセンターなど様々な機関においてもストレスや心理面での相談が多い現状です。

規則正しい生活を心がけ、仕事やプライベートの他に熱中できる趣味や自分なりのストレス発散の時間をつくり、「今日も楽しかった〜！」と、当たり前のことが幸せだと思えるような1日を過ごせると良いですね。

9月1日は
防災の日

災害に備えよう！

9月1日は「防災の日」です。災害が起きた時の被害を最小限にするためにも、日頃の準備や対策が大切です。家の中や周りの点検、非常用持ち出し袋のチェックなどをします。食料や水などの備蓄品は最低3日分準備します。災害に備えて家族で準備をしておきましょう。



9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。子どもの病気やけがの際などに、どうしたらよいか悩んだ時は、小児救急電話相談を知っておくと便利です。

小児救急
電話相談

#8000

※お住いの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からアドバイスを受けられます。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、お腹が苦しくなったりするため、排便することをいやがってますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、お腹がパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちを嫌がる

それ、便秘のサインかも?!



本当にあった怖い話

2歳9か月の女の子がいました。その子は、自宅で遊んでいる時に、目の前にあったシュレッダーに両手を突っ込み、シュレッダーが動き出し、なんと、両手を巻き込まれてしまいました。その結果、指9本を切断してしまうという大きな事故が起きました…。

また違う年に、2歳4か月の男の子の指がシュレッダーに巻き込まれ、小指と薬指の一部を切断してしまうという事故が発生しています。

自宅での事故は年々増えています。何が危ないのかを教え、共に学んでいきましょう。

