

# ほげんだより 9月号

まだまだ残暑が続き、日中は汗ばむことも多いですが、これから寒暖差も出てきますので、こまめに着替え、衣服の調整をして快適に過ごしていきたいですね。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩し、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。

## 9月9日は救急の日



救急の日は、“救急について関心や理解を深めよう”という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うこと。特に、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当てをすることです。

緊急事態で救急車を呼ぼうか判断に困ったとき…



まずは「小児救急でんわ相談」に相談してみましょう。

# 8000

### 家庭の中の事故やけがを招く危険な物

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
- 薬 ● ボット
- 洗剤 ● 炊飯器
- たばこ ● 包丁などの刃物
- ライター ● 針

確認してみよう!

● 子どもが飲み込める大きさの物  
(直径32mm程度)

● 喉に詰まる恐れのある物  
(直径45mm程度)



### ご家庭に救急箱はありますか？

お子さまがけがをした時や、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう
- 薬 ● 爪切り ● 絆創膏 ● 包帯
- ガーゼ ● ピンセット ● 脱脂綿 ● はさみ
- テープ ● 体温計 ● 綿棒 ● は入れておくとう便利です
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることもある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

## 手洗いについて

きれいな手の洗い方!

正しい手洗いを身につけていきましょう!

さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、手洗いです。手を洗う時には石けんを使い、ていねいに行うことが大切です。

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。