

# ほけんだより 9月

令和2年8月31日

祝昌保育園

祝昌第二保育園

上陽保育園

9月15日は中秋の名月です。秋は夏より水蒸気量が少ないため月が綺麗に見え、冬より月の通り道が近いので、お月見に最適だという説があります。残暑が厳しく、子どもたちも暑さで体に疲れが溜まってきている頃です。熱中症にもまだまだ注意が必要です。時には月でも見ながら、のんびり心身を休める時間を取りたいものです。

## 9月1日は防災の日

「いざという時のために持ち歩くもの」★レジ袋：おむつカバーやゴミ袋として使えます。★母子手帳：常に携帯しておきましょう。★ホイッスル：閉じ込められた時に、自分の居場所を伝える事ができます。「必ず備えておきたい！非常持ち出し品」★貴重品：現金、通帳、印鑑、保険証のコピーなど★救急用品：包帯、消毒ガーゼ、タオル、絆創膏、消毒液、常備薬など★その他：懐中電灯、ヘルメット、防災頭巾、軍手、携帯ラジオ、電池、マッチ、ロウソク、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、マスク、生理用品、筆記用具など「子供のために備えておきたい防災グッズ」★食事：非常食、離乳食、授乳用ケープ、ミルクセット、スプーン、紙コップ、ラップ（食器を包んで使用すると洗わなくて済む）★排泄：おむつ、おしりふき、新聞紙（シートの代わり、おむつを包んで消臭に）★衣服：着替え、靴（長靴も）、防寒具★その他：抱っこひも、子ども用軍手、マスク★心のケア：おもちゃ、絵本など



## 9月9日は救急の日

「AEDの使い方を知っておこう」★AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。保育園、学校関係、駅、公共施設、デパートなど人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

## RISEを覚えておこう

「RISEとは、応急処置の頭文字の事」★ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、ガーゼなどで軽く圧迫をして、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

Rest・・・安静

Ice・・・冷却

Compression・・・圧迫

Elevation・・・高挙



ケガをしたらまずすることは



●すり傷・傷口が泥などで汚れていたら水でよく洗い流します・血が出たら清潔なハンカチで押さえます

●ねんざ・ケガしたところを動かさない・冷却剤などで冷やします



●つき指・隣の指とテープで固定する・冷却剤などで冷やします

●鼻血・少し下を向いて、小鼻を押さえます（小鼻→鼻のふくらみの部分）

