保 健 だ よ り

2022 年　令和４年　９月号（第 459 号）
発行　那覇市こども教育保育課　☎098－861－2113

まだまだ残暑が続き、そろそろ夏の疲れが出やすくなる時期です。生活リズムを整え、体調管理に気をつけて、残暑を元気に過ごしていきましょう。

お家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。

こどもの成長は目まぐるしく、好奇心旺盛ですべてのものに興味を持つようになります。この時期は一生のうちでもっともけがの多い時期とも言われています。こどもは遊びの天才です！大人が気にしないものでも、こどもにとっては興味津々な遊び道具となり、ヒヤッとさせられることがあります。家庭内の事故を防ぐためにも、日頃から、こどもの目線に合わせ、家の中を点検したり、事故が起こり得ることを忘れずに、こどもを事故から守りましょう。

お家の中のチェックポイント

★こどもの手の届く所に置いていませんか？
- ライター、お金、電池、ボタン、薬、たばこ、洗剤・・・・
  500 円玉の大きさでも、誤飲の可能性があります。
- ポット、炊飯器、ウォーターサーバー・・・・
  つい、触ったり、倒したり…やけどになることもあります。
  ※こどもの手の届かないところに置きましょう。

★こどもが登りやすい環境になっていませんか？
- ベランダの鉢植え、室外機、収納箱・・・・・
  ※思わぬものが足場なったりすることも、手すり側には特に置かないようにしましょう。

★こどもが入れる、開けられるようにしていませんか？
- 洗濯機、浴室、刃物などの収納棚・・・・
  ※洗濯機、浴室にはロック又は水を貯めたままにしない、収納棚には棚ロックをしましょう。

９月９日は救急の日

こんなときどうする？すり傷、切り傷、やけど等の対応

すり傷・切り傷の応急手当て
①流水で傷口を洗います。
②出血があれば、清潔なガーゼを当てて止血する。
③ばんそうこう等で保護する。

こんな時は病院へ
★顔や頭の傷
★傷の他に打撲もある
★土や石、ガラスが傷口に入って取れない
★激しく痛がる　　等

とげの応急手当て
毛抜きや熱湯消毒した針やピンセットで、刺さったものを取る。
その後、傷の周囲を押して血といっしょに汚れを出す。消毒後、ばんそうこうを貼る。

やけどの応急手当て
①患部に触れないように痛みが引くまで流水で冷やす。
②服を着たままのやけどは服の上から冷やす。※衣服が皮膚にくっついている時、無理にはがさないでください。

こんな時は病院へ
★水ぶくれが500円玉より大きい
★衣服がくっついて離れない
★広範囲のやけど　　等

頭を打った時の応急手当
①まずは安静にしましょう。
②すぐに泣いたか、意識はあるか、出血、頭痛、嘔吐、けいれんはないかなど経過をみる。
③打撲部を冷やし安静にする。
※すぐに泣いて他の症状がなくても、少なくとも 48 時間は顔色、機嫌、おう吐、歩き方など様子を見ましょう

こんな時は病院へ
★意識がない
★嘔吐をくり返す
★けいれんを起こす
★出血が止まらない　等

乳幼児健診について（９月）
乳児健診・１歳６か月健診・２歳児歯科健診・３歳児健診ついては、那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認下さい。

＊お問い合わせ先　那覇市保健所　地域保健課　☎０９８－８５３－７９６２