



# 保健だより

2024年 令和6年 9月号 (第483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、体調管理に気を付けて、残暑を元気に過ごしていきましょう。



**9月9日は  
救急の日**

## こんなときどうする？すい傷、切り傷、やけど等の対応

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・・・

※思わぬものが足場に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。



#### すい傷・切り傷の応急手当

- 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。

#### とげの応急手当

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。必要に応じて、ばんそうこうを貼る。

#### 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

- ★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



#### 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

#### やけどの応急手当

- 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

- ★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歳児健診の日程については、対象時期にお知らせが届きますので、内容を確認し**予約**して受診してください。

**\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962**