



ほけんだより

発行

2025年8月29日

サン・ベビールーム

7月から続く酷暑の夏、そして今年も残暑が厳しい予報が出ています。一方で朝晩は涼しく感じる日もありますので日々の寒暖差を気に掛けると共に、夏の疲れが出てきますので、ご自身やお子さんの体調の変化には十分ご留意の上、お過ごしください。

9月1日は防災の日

いつどこで災害が起きるかわかりません。乳幼児のいるご家庭においては特に日ごろからの備えが重要になってきます。

0次の備え…普段から携行しておくもの。

- ＜例＞
- ・袋
 - ・ばんそうこう
 - ・ホイッスル
 - ・おやつ（普段食べ慣れている物）など
- これらをポーチなどに入れて常に持ち歩く

1次の備え…災害発生直後に自宅から持ち出す必要最低限の備え。

- ＜例＞
- ・水
 - ・非常食
 - ・着替え
 - ・救急用品
 - ・常備薬
 - ・ミルク
 - ・おむつ
 - ・防寒具
 - ・おもちゃ
 - ・ライト
 - ・除菌グッズ
 - ・タオル
 - ・ペン、メモ帳
 - ・保険証のコピー
 - など

2次の備え…災害や避難生活が長期化した場合の備蓄。

- 1週間分の準備が理想とされている



生活リズムを整えましょう



毎日同じ時刻に就寝・起床しましょう。
特に夜は20時～21時には布団に入るようにし、休日でも平日と同じリズムで過ごすことを心がけましょう。



9月9日は救急の日

お散歩やお外遊びに出かける季節がやってきます。夏の疲れや久しぶりのお散歩などにより下記のことについて注意が必要です。

- ・転倒などによるけが
- ・残暑による熱中症

お子さんが頭部をぶつけた、転倒して顔面や首などを強打した、などの場合は**受傷後24時間**、とくに**最初の6時間**は特に注意が必要です。

お子さんの様子を観察して安静に過ごすとともに、受診などの**判断に迷った場合は迷わず小児救急相談窓口**に電話しましょう。

小児救急相談

#8000（固定電話・携帯電話）



- ・平日
PM6時から翌朝8時まで
- ・土日祝日・年末年始
AM8時から翌朝8時まで

救急相談センター

#7119

- ・24時間365日



受診の判断材料

- ・嘔吐している
- ・けいれんしている
- ・ぐったりして意識がもうろうとしている
- ・ミルクを飲まない、食事をとらない
- ・患部をおさえても5分以上出血が止まらない



良く起こる事例への対処法

すり傷・切り傷ができたとき

- ① 傷口を流水で洗い流す。
- ② 出血がある場合は清潔なガーゼ等を傷口にあて、止血する。
- ③ 衣服に触れて痛みがある、じわじわと出血しているなどの場合は傷口を保護する。

虫に刺されたとき

- ① 刺された箇所を流水で流す。
- ② 保冷剤を清潔なガーゼやハンカチで包み患部に当てて冷やす。
- ③ 痒みどめを塗る。
（お子さんの肌に合うもの）

- ・傷が大きい、深い。
- ・5～10分止血しても止まらない。
- ・傷の周りが腫れたり膿が出たりしている。



こんな時は
受診しましょう

かゆみがひどい、腫れが強い場合は早めに受診しましょう。
掻き壊すことで患部から細菌が侵入し化膿することもあります。