

ほけんだより 9月



太陽の子保育園 平成 14 年 9 月

秋・・・ですね。

朝、晩のひんやりした空気が秋の訪れを感じます。

園ではまだ流行性耳下腺炎（おたふく）が数名感染しています。

気候の変化とともに、体調を崩す子が多くなるのもこの時期です。

今日の朝のお子さんの表情は？朝ごはんは食べましたか？あわただしい朝ですが、毎日接する家族の目が一番確か、お子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。



友だちと歩いていたら、交通事故を目撃/ 血を流して倒れている人がいる...こんなとき、あわてずに対応できるように、緊急通報の手順を確認しておきましょう。

十 救急車を呼ぶ

緊急通報シミュレーション 119

119番に緊急通報すると、次のようなやりとりがあります。(◎: 消防署など緊急情報センター / 通: 電話をかけた人)

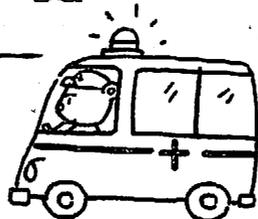
- ◎ 火事ですか？ 救急ですか？
- 通 救急です。
- ◎ どうしましたか？
- 通 交通事故です。
- ◎ 何市、何町、何丁目、何番、何号ですか？
- 通 ○○市○○町、▲▲の交差点の近くです。
- ◎ 電話番号を教えてください。

「頭から出血している」「はさまれている」など、なるべく具体的に伝えるようにします。

詳しい住所がわからない時は、目印になる建物や近くの交差点などを伝えます。

携帯電話
・PHS
から通報
するとき

- ・最初に携帯電話やPHSからの通報であることを伝えます。
- ・住所や目印になる建物、交差点の名前などをはっきり伝えましょう。
- ・確認のため、緊急情報センターなどから電話がかかってくることもあるので、救急車が到着するまでは電話の電源を切らないようにします。



なかには、命にかかわる腹痛も!

耐えられる程度の痛みなら、安静にして、しばらく様子をみましょう。

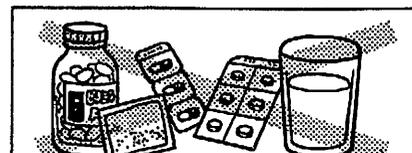
腹痛が激しいとき



衣服をゆるめ、支えるものを下にあてて、ひざを曲げる



嘔吐を伴う場合は、吐いたものがどに詰まらないように、横向きに寝る



原因がわからないうちは、勝手に水をのんだり、薬をのんだりしない

9月の記念日

9月9日 救急の日 (厚生労働省)

よくある原因

急に腹痛がおきたら・・・!

腹痛にも、原因はさまざまにあり、対処のしかたもその原因によってことになってくるため、なにが原因であるかを突き止めることが第一です。



暴飲・暴食
過食はせず、脂肪分の多い食事は控えましょう。

便秘

ひどい便秘をそのままにしておかないように。食物繊維を多くとるなどの対策が必要です。



ストレス

精神的なストレスをためこまないように、自分なりの解消法を見つけましょう。

