

ほけんだより 9月



太陽の子保育園平成26年9月

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調をくずしやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑を乗り越えましょう。

応急手当てクイズ

けがをしたときの応急手当ての基本は「RICE」。正しい組み合わせになるように線で結びましょう。

R
Rest

I
Icing

C
Compression

E
Elevation

冷やす

上げる

動かさない

圧迫する

①

伸縮包帯などを巻いて、適度に圧迫します。腫れや出血をおさえます。



②

けがをした部分を動かさないようにして、悪化を防ぎます。



③

けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をやわらげます。



④

氷のうなどを当て、15～20分間冷やします。炎症や内出血をおさえます。



©—2014—3/1—2014—5/1—2014—7/1—2014—9/1—2014—11/1—2014—12/31—【2/2】

応急手当て
ここまで
自分でしよう

すり傷
切り傷

水で洗う

傷口についた汚れや
ばい菌を洗い流します。

血が
出ている

傷口にハンカチを
当て、強くおさえる

出血を止める、体の
動きを助けます。

くじいた
突き指

氷や水で冷やす

痛みをおさえ、はれ
や炎症を少なくします。

0歳児健康診断
9月17日(水)
11:00~

救急箱の中身をチェック



健康カレンダー

9月9日
救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

8月の感染症
流行性耳下腺炎
.....5名

はやり目
.....2名

突発性発疹
.....1名

傷は、こうして治ります

すりむいた！

指を切った！

そのとき、皮膚は...
皮膚の表面が傷ついています。

傷ついた皮膚を治す細胞が集まってきます

- ★血を固めて止める細胞 (血小板)
- ★ばい菌を食べる細胞 (マクロファージ、好中球)
- ★傷口をくっつける細胞 (線維芽細胞)
- ★傷口をふさぐ細胞 (表皮細胞)

傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出ているからです。

大人がお手本 交通安全

子どもに正しい交通ルールを身につけさせるには、教える側の大人がしっかり交通ルールを守ることが大切です。

こんなことしていませんか？

- ×信号無視
- ×運転中に携帯電話
- ×横断歩道のないところを横切る

子どもは、大人の行動をよく見ています。特に、おうちのかたなど身近な大人の行動は、すぐにマネをされてしまいます。「いつも子どもが見ている」という意識をもって、交通ルールのお手本になってください。

9月21～30日 秋の全国交通安全運動