

# ほけんたより9月

太陽の子保育園 2019年9月号

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ので、生活リズムを整え残暑を乗りきりましょう。

### 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。



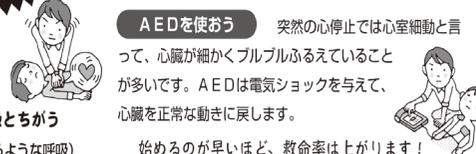
### 救命処置は 迷わず ためらわす

**心停止を疑うのは ほんのとき**

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)

**胸骨圧迫をしよう** 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

**AEDを使おう** 突然の心停止では心室細動と言った、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。始めるのが早いほど、救命率は上がります！



### 3歳児健診

9月27日 (金)  
対象：H28.8生

### 「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

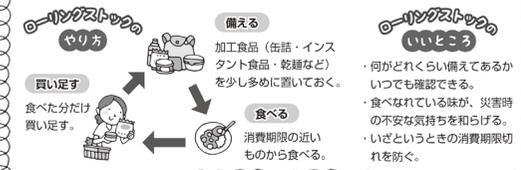
**ローリングストック** (やり方)

準備するもの：加工食品 (缶詰・インスタント食品・乾麺など) を少し多めに置いておく。

手順：
 

- 1. 買ったばかりのものを食べる。
- 2. 消費期限の近いものを食べる。
- 3. 買ったばかりのものを食べる。

・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。  
・食べなれていない味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。  
・いざというときの消費期限切れを防ぐ。



### 9月9日は救急の日

病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために、おこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。

**R**est (安静にする)  
「痛い」「おかしい」と思ったら、すぐに安静にしましょう。細胞は負傷するとすぐ回復期に入ります。十分患部に血流届くと治りも早いです。

**C**ompression (圧迫)  
伸縮包帯などを使って患部を心臓の方向に巻き上げてきましょう。神経や血管を圧迫しすぎないようにしましょう。

**I**cing (冷やす)  
即座に患部を氷などで冷やすと、血管が収縮して、内出血や腫れが少なくなります。冷やしすぎないようにしましょう。

**E**levation (高く上げる)  
患部を心臓より高い位置におきましょう。出血や腫れを防ぐことができます。



しかし、意識消失、ショック、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、重症なときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

## MR(麻疹・風疹混合)ワクチンについて

麻疹 (はしか) って？

風疹 (三日ばしか) って？

はじめの2~3日はくしゃみ、せき、鼻水、目やになど、かぜのような症状。いったん熱が下がり、再び高く熱が出るのと同時に全身に発疹が現れる。ほおの内側に白い斑点 (つぶりっく斑) ができる。高熱は4~5日続く。感染力が非常に強い。先進国であっても麻疹患者約1,000人に1人の割合で死亡する可能性がある。わが国においても2000年前後の流行では年間約20~30人が死亡していた。世界での2015年の5歳以下の小児の死亡数推計によれば、麻疹による死亡は全体の1.2%を占めている

はしかに似たピンク色の発疹が顔、首、おなかに出はじめる。耳の後ろや首のリンパ腺が腫れます。発疹は全身に広がり、目が充血したり、喉が赤くない、咳が出たりします。三日目くらいがピークで、発疹は消え始める。

妊婦、妊娠20週頃まで (とくに、妊娠初期) の女性が風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れ等の障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。これらの障がいを先天性風疹症候群といいます。2012~2013年にかけて大規模な流行となり、この2年間で16,000人を超える全国流行となりました。この流行の影響で、45人の赤ちゃんが先天性風疹症候群と診断されました。

麻疹は重症化が怖く、風疹は、妊娠中にかかると、赤ちゃんに影響がでる場合があります。



予防には、ワクチンが有効です

麻疹のワクチンは1回接種のみでは2-5%の割合で免疫が十分には得られない場合がありますが2回接種をすると免疫獲得率は97-99%以上とされています

風疹のワクチン1回接種による免疫獲得率は95%、2回接種では約99%と考えられており、2回接種でより高い効果が得られます。

二回の接種が効果的です！

< 定期接種の対象となる期間 >

第1期：1歳の誕生日の前日~2歳の誕生日の前日

第2期：小学校入学前の1年間

短いぞ

定期接種の期間を過ぎると、接種費用が自己負担となります。1歳になったら第1期を、年長クラスになったら第2期をなるべく早く接種しましょう。♪

