



暑さの続く中でも、子どもたちは元気いっぱい遊ぶ姿がみられます。冷たい物を摂り続けることや冷房の効きすぎた部屋で過ごすことで、胃腸の疲れから夏バテを引き起こすことがあります。また、夏の疲れや気温差で体調を崩しやすく、まだ熱中症もかかりやすい時期です。換気と適度な空調の調節を行い、生活のリズムを整え、栄養や睡眠をしっかりとして、残暑を乗り切りましょう。



9月1日は『防災の日』 9月9日は『救急の日』

救急の日

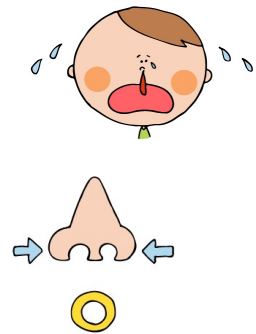


思わぬケガや病気、災害時に備えて、救急用品を用意しておきましょう。
いざというときに慌てないように取り出しやすいところに保管。
定期的に不足しているものがないか、期限が切れていないか点検してみましょう。



☆すり傷の治療方法

- ①傷口を流水で洗う…水道水でよく洗い流す。
※消毒薬は肌を痛めるため、使用しません。
災害時は必要な場合があります。
- ②出血があれば止血する…清潔なガーゼで少し強く傷口を押さえる
- ③傷口の保護…出血などがある場合、ワセリンをガーゼに塗って傷口を保護
または絆創膏を貼る。



☆正しい鼻血の止め方 (圧迫止血の目安は15分)

- ・下を向いてもらう。
 - ・鼻骨ではなく、「小鼻の部分」を親指と人差し指でつまんでしっかり圧迫する。
 - ※ティッシュを詰めるのは直接的な止血効果はなく、また、詰め物を取ると再度出血してしまう可能性がある。また、詰めたものを鼻の奥へ押し込んでしまうことがあるので、詰めないほうが良い。
- ※30分以上出血が止まらない時は病院を受診する

～子どもの病気や怪我など、病院受診や救急車を呼ぶかを迷ったら～

<電話相談>

- ・『小児救急相談・健康相談室』 #8000 (プッシュ回線・携帯) 03-5285-8898
平日18:00～翌朝8:00・土日祝8:00～翌朝8:00 (平成31年4月1日より変更)
- ・『東京消防庁』 #7119 (携帯・プッシュ回線・PHS) 24時間年中無休対応
- ・『日本中毒情報センター』 物や薬品などを誤って飲んでしまった時
大阪 中毒110番 072-727-2499 (365日24時間対応)
つくば 中毒110番 029-852-9999 (365日9時～21時)

<Webサイト>

- 症状の項目をチェックし、受診の目安などの情報が見られる。
- ・『こどもの救急(ONLINE QQ): 6歳まで対応』
- ・『東京版救急受診ガイド』
- ★事前に見ていただくと、緊急時に使いやすいです。

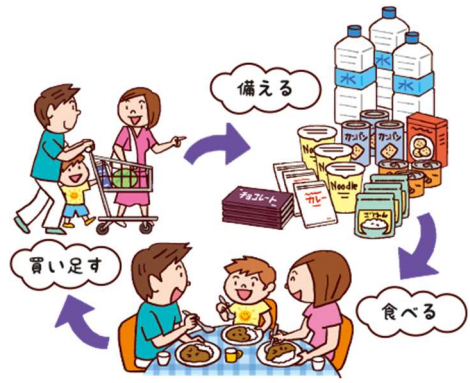


9月1日 **防災の日**
『防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。防災対策だけでなく、一人一人が平時からハザードマップを確認し自宅の災害リスクを認識するなど、自分の周りにもどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。(政府広報オンラインより)』

備蓄品や非常用持ち出しグッズを必ず準備する

もしもの時に備え、水や食料、ラジオ、懐中電灯、救急箱などを用意・点検しましょう。ライフラインが止まり、携帯電話やトイレも使用できないことがあります。飲料水その他、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクやビニール袋を用意する等の備えをしておきましょう。

★期限のある物は、使い慣れたものを『ローリングストック』で備蓄。



※飲料水は1日1人3L目安、3食3日分(+子どものおやつ)以上(大規模災害発生時には、「1週間分」)の備蓄が必要です。

※食料品が、糖質に偏ると脱水傾向になり、運動不足も重なると、エコノミークラス症候群を引き起こしやすくなります。青魚など缶詰も上手に利用しましょう。

糖質が多いとイライラの原因にもなる

※災害時、食べ慣れない物を食べてくれないことや、アレルギー反応の出ることもあるため、平時より食べさせて、味などを確認しましょう。

事前に、家族で避難場所や経路の確認、集合場所、連絡方法を話し合う

避難が必要な場合、大雨や地震等の状況の中、荷物を持ち、子どもを連れて、どのように行動するかを考える必要があります。ハザードマップのマイタイムラインも事前に確認。

※通行できない道があることも考慮し、複数想定しておきましょう。

散歩をしながら、危険箇所などを確認し、比較的安全な場所を通ることや震災時の行動を考えられると良いです。お子さんが、大人の伝える事を理解できるようになったら、少しずつ緊急時に備える方法や離れた方がよい場所や近づいてはいけない場所を伝えましょう。



★水害の避難時に履くものは? 長靴やサンダルは適しません。足の状態に合った運動靴を履きましょう。

こんな靴を選ぼう!

靴を選ぶときは、いくつかのモデルやサイズをはき比べ、必ず歩いて確認しましょう。

- 甲の高さが調整できる
ひもやマジックベルト
(ベルトは1本より2本。折り返し式が○)
- 指が靴の中で動かせ
つま先に過度なゆとり(7~10°程度)がある
- 足の曲がる位置で靴も曲がる
かかとから2/3の所でソフトに曲がる
(かたいソールは×)
- かかと部分がしっかりしてる
フニャフニャやわらかいものは×
- 中敷きが取りはずせる
- かかととソールが滑りにくい
靴全体が滑りにくく、しっかりしている

正しい靴の履き方

『かかとトントン、ギューぺったん』

- ①両手で靴をしっかりと持ち、足を入れる。
(かかとを踏まない)
- ②かかとをトントンと軽く地面に打つ。
- ③つま先をあげたまま、面テープ(マジックベルト)をしっかりと締める。

※大人が履かせる時は、足首から足裏が90度になるように固定し、不安定な足と足首をしっかりと支えて、面テープをしっかりと締める。 (立って履かせる様子)