



# 10月号 ほけんだより

令和3年10月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

戸外で過ごすのには心地よい季節になりましたね。季節の変わり目で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗いやうがい、衣服の調節などを行いながら、病気の予防をしていきましょう。



## すり傷・切り傷

すり傷や切り傷ができたら、消毒薬でなく汚れを流水で洗い流すことが重要。野外で水道がなく、持っているのがお茶ならお茶で洗い流してもOk。(ジュースはNG)ウエットティッシュを使う時は、汚れを擦り込まないように注意。ただし、汚いところや錆びた物でけがをしたら病院へ。挟んだ場所は骨折などの損傷がないか、動きを確認します。出血していたら傷口をよく洗った後止血します。患部にガーゼなどをあて手のひらで強く抑えて圧迫止血を。

### 【傷をきれいに治すには乾燥させないこと】

以前は、傷は乾かして治していました。しかし乾燥させると大きめの傷の場合傷跡が残ることが分かってきたので、現在は傷口をきれいに洗ったあと、湿潤治療被覆材を貼って乾燥させないようにする「湿潤療法」が一般的になっています。

### 【注意点】

けがをして2~3日は毎日取り換えます。その後は2~3日に1回交換しましょう。交換するときは、傷口を必ず洗ってから新しい物を貼りましょう。傷の周りが赤くなる、痛みがひどくなる、異臭がするときは、早めに受診しましょう。



こんな病気が見られます。  
◆咽頭炎 ◆溶連菌感染症  
◆気管支炎 ◆感染性胃腸炎

## 虫刺されの応急手当と対応

### ハチに刺された

- ① 針が残っていないか確認する。針があれば、消毒した毛抜きで抜く。(針には毒のうががあり、押すと毒が体に入ってしまうので、気を付けて抜く。)
- ② 刺された場所の周りを圧迫しながら、毒を出す。
- ③ 流水で洗う。
- ④ 殺菌消毒をする。
- ⑤ ショック状態がないか、経過観察をする。



### ケムシに刺された

- ① 流水で洗い、粘着テープで残っている毛を取る。
- ② かゆみが激しいときは、冷やす。

### ●こんなときは病院へ...

●赤く腫れあがり、痛がる。

●大量に刺された ●ハチに刺された

### ★救急車を呼ぼう!!

★顔が真っ青 ★嘔吐 ★ショック状態

★呼吸困難 ★意識不明

## のどが痛いときの対応

のどは常にウイルスや細菌と戦って小さな炎症を起こしていますが、免疫力で治しています。しかし、体力や免疫力が落ちてくると、強いウイルスや細菌が侵入したとき、炎症をおさえることができなくなり、のどの傷みが生じます。

### 対 応

- ① うがいをする。 ②水分補給をする。
- ③ 体温を計り、のどや全身の状態を観察する。
- ④ 感染症も考えられるので、しばらく様子を見る。
- ⑤ なるべく柔らかい食べものを与える。



### こんなときは すぐ病院へ!

- 感染症の疑いがある ● 呼吸が苦しい
- 水分がとれない ● 脱水症状を起こしている