



令和4年9月5日 深谷市立幼稚園

残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。暑い夏も元気いっぱい楽しんだ子どもたち。楽しいお休みを過ごした後は、夏の疲れが出やすくなります。疲れをとるためには、睡眠と休養が大切です。夜寝る時間が遅くなったり、不規則になったりすると、自律神経が不安定になり、心と体のバランスがとれなくなります。しっかりとした睡眠をとるために、テレビやゲームのスイッチは切り、お風呂や絵本の時間を作って、寝る前の時間をゆったりと過ごせると素敵ですね。たっぷりと睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけましょう！

2学期も、どうぞよろしくお願いいたします。

防災の日(9月1日)

9月1日は「防災の日」です。深谷市内の幼稚園では、火災や地震などを想定して定期的に避難訓練を行っています。最初は、訓練時の放送に驚く子どもたちでしたが、繰り返すことによって、慌てずに落ち着いて避難することができています。

ご家庭でも、もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などの防災グッズを用意しておきましょう。また、ご家族で非常時にはどのように行動すべきか、避難場所や連絡方法などを確認し、非常時に備えるようにしましょう。



救急の日(9月9日)

9(きゅう)と9(きゅう)の語呂合わせで9月9日を「救急の日」と言います。ご家庭にも救急箱はありますか？いざという時の為に必要なものをそろえておくこと安心です。月に1度は中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えやよく使うものの補充をおきましょう。



ただのすり傷・切り傷?でもこんな時は病院へ

- 傷** ロが汚染されている
どぶ川でころんだり、さびた釘を踏んだりなど、汚染されたケガは感染症が心配
- 水** で洗っても石やガラスが取れない
無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらいましょう!
- キ** ギギザの傷
化膿しやすく治りが遅い
- 血** が止まらない
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 動** 物や人にかまれた
感染症が心配です
- つ** つまでも痛い
傷の中に石やガラスが残っているかも

今月のちょっとみて・みて!

+ 埼玉県の救急電話相談
(365日、24時間対応)
#7119
判断の参考として、電話でアドバイスが受けられます。(※医療行為ではありません。)ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用な場合は、以下にご連絡を! ☎048-824-4199

園で手当てをしたガーゼや絆創膏は、お家に帰ったら入浴前にはがして傷の確認をお願いします。傷口やその周囲は清潔に保ちましょう。もし、傷の周囲が赤く腫れたり、熱をもったり、膿が見られる場合は、受診が必要になります。
こまめな観察と手当てで化膿を予防し、痛みを軽減することができ、傷の回復を早めます。



受診するべき? 迷ったときは

夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうかは、迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月~6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

こども医療電話相談

(365日受付) # 8000
全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

全国版救急受診アプリ [Q助]

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応(救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど)が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。