



ほけんだより

2024.1月 No.4
社会福祉法人栃の木福祉会
栃の木保育園
看護師 飯野久美子

新年明けましておめでとうございます。
一月は、旧暦では、「睦月(むつき)」とも呼ばれていて、お正月に家族が仲良く
過ごす姿を表したことが由来とも言われています。
家族で楽しいお正月を過ごせましたでしょうか？
今年も、健康管理に注意をしながら、毎日の保育をしていきたいと思ひます。



★冬は乾燥して鼻血が出やすい★

- ①まずは落ち着く→泣いたり、興奮すると血圧が上がって止まりにくくなる
- ②椅子などに座り、うつむき小鼻をギュッとつまむ
- ③口にたまった血は、必ず吐き出す



★危険な鼻血★

- ①処置をしても、30分以上止まらない
- ②奥から喉に鼻血が大量に流れ込む
- ③身体の何処かに、あざがある
- ④歯茎など、鼻以外からも出血がある

★お餅を詰まらせないように注意しましょう★

- ①必ず、一口大に切ってから食べる
- ②水分を取りながら、食べる
- ③よく噛んで、ゆっくりと食べる
- ④おしゃべりをせず、食事に集中する



◎もし、詰まってしまったら!!

- ①出来るだけ咳をさせる
- ②背部叩打法→手のひらの付け根部分で、左右の肩甲骨の間を、数回以上強くたたく



図1 背部叩打法 (乳児) 図2 背部叩打法変法 (少し大きい子) 図3 ハイムリック法 (年長児)

※子供の火傷に注意しましょう※

- ◎子供の特徴として、幼少であるほど、皮膚が薄いため、深い火傷になりやすい
- ◎ホットカーペットなどによる、低温火傷は、軽症に見えても進行していることがある。

- ①すぐに流水で最低でも5~10分冷やす
- ②水圧は、強くないこと
- ③流水が当てられない場所は、保冷剤を包んだ冷たいタオルなどで冷やす
- ④水泡は絶対に破かないようにする

★こんな時は救急車を呼んでください!!

- 全身の火傷
- 顔面の火傷
- 全身の10%の火傷
- ★すぐに受診をする
- 手や足の指 (皮膚がくっついてしまう)
- 陰部の火傷
- 水泡ができた場合



※こんな危険があります※

