

2021年

9月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

9月になりましたが、残暑が厳しい季節です。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害時の対応、対策について日頃から備えておきましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}	80%	90% ^{*2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

*2 慶応義塾大学による実験値



もしもの時の「応急手当方法」

★ 打撲をしてしまった時

■ 頭の打撲の場合

- 傷口から出血している時は、傷口を閉じるようにガーゼで圧迫し、安静にして様子をみましょう。

- 意識がない、出血がひどい、繰り返し嘔吐

吐があるときには、救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。

- 顔色が悪く元気がないときは、小児科や脳外科を受診しましょう。意識があって元気なときでも、1日～2日は安静にして様子をみます。

- こぶができた程度なら、安静にして冷たいタオル等で冷やします。

■ 身体の打撲の場合

- 腕や足などを打った時は、冷たいタオルなどで冷やします。

- おなかを強く打った時は、衣類を緩めて、安静にして、病院を受診しましょう。

■ 腕や足の骨折や脱臼の可能性がある場合

添え木などで固定し、その部分を動かさないようにして、病院を受診しましょう。

★ 出血した時

傷の処置で大事なものは止血です。まずは水で傷を洗います。これは感染防止にもなります。傷口の深さと大きさを確認してガーゼを当てて止血します。それでも血が止まらず、出血がひどい時は、止血しながら病院を受診しましょう。

★ やけどをしてしまった時

やけどをしてしまったら、すぐに10分以上冷やしましょう。刺激を避けるため、容器に貯めた水で冷やすか、水道水・シャワーを直接当てないようにしましょう。服の上から熱湯などがかった場合は、脱がさずに服の上から冷やしてください。

- 全身の広い範囲・顔面などのやけどの場合：すぐに救急車を呼びましょう。

- やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合：救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。

- やけどの範囲が手のひら以上の場合や水膨れの場合：潰さないようにして、病院を受診しましょう。

なお、市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません。

電気カーペットなどによる低温やけどは、見た目より重症の場合がありますので、症状が悪化したり、子どもが痛がることが続いたりなどした場合には病院を受診しましょう。

歯磨きとマスクについてのお知らせ

歯みがき時の飛沫や、うがいと水の吐き出しなどはウイルス感染のリスクがあるため、保育園での歯磨き・うがいを中止し、食後にお茶をしっかりと飲みます。そのため、お家での歯磨きをしっかりと行ってください。歯の裏側や歯の隙間など、仕上げ磨きをお願いします。

また、感染拡大を防ぐため幼児クラスはマスクの着用をお願いします。午睡時や外遊びの時など活動によっては外します。

