



# ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和4年9月号

9月9日は  
救急の日

## 子どもに多いけがの応急手当について



子どもは転んでひざをすりむいたり、友だちとぶつかったりしてけがをすることがよくあります。いざという時の応急手当などの対応を確認しましょう。

### すり傷・切り傷

#### ※ 応急処置

- ・傷口を流水でよく洗い流します
- ・傷を清潔なガーゼなどで押さえて止血します
- ・傷を市販の傷パットなどで覆い、保護します

#### ※ 受診が必要とされる場合

- ・砂利などが多くついて取れないとき
- ・鋭利なもので切った時
- ・出血が続く時
- ・傷口が深く大きい時
- ・化膿した時 など



### 爪や爪の周りのけが

#### ※ 応急処置

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・傷を清潔なガーゼなどで覆います
- ・爪が剥かれた時はそのまま爪を元に戻します

#### ※ 受診が必要とされる場合

- ・爪が剥かれて痛むとき
- ・爪が大きく欠けて出血したとき
- ・化膿した時（ジュクジュクしている） など



### 打撲

#### ※ まず、確認を!!

- ・意識はあるか
- ・何でぶつけたか
- ・どこから落ちたのか
- ・どこを打ったのか など



#### ※ 受診が必要とされる場合

- ・ぐったりしているとき
- ・吐いたとき ・出血が多いとき
- ・顔(特に目や鼻)を打ったとき
- ・腫れがひどいとき
- ・息をするたびに痛みがあるとき など

#### ※ 応急処置

- ・出血している場合には止血をします。
- ・打撲箇所を冷やします。
- ・楽な姿勢で休ませます。

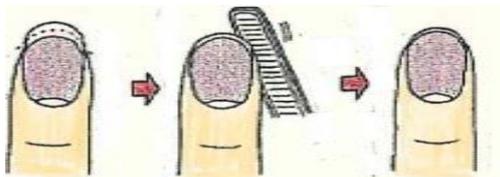
#### ※ 救急車を呼ぶ場合

- ・頭、首、背中、胸、顔面を強く打ったとき
- ・意識がないとき
- ・もうろうとしているとき ・硬直やけいれんがある
- ・高いところから落ちたとき ・何回も吐くとき など

## 《 爪切りについて 》

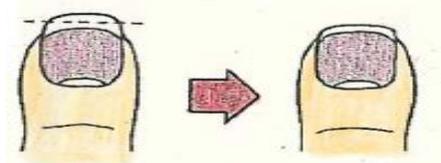


### 手



白い部分を残して切り、爪やすりで爪を滑らかにします。

### 足



白い部分を残してまっすぐ切り、やすりを使用して滑らかにします。

※ 爪が伸びているとケガにつながることもあり、危険です！定期的に爪をチェックするようにして下さい。

# スマホやゲーム機などを子どもに使用させる時にはどうしたらいい？

## ○ゲームをやりたい！への対応は？

遊ばせる場合には、ゲームの内容が子どもの年齢に適正なものかを保護者が判断し、遊ぶ時間も決めてコントロールすることが大切です。また、スマホやゲーム機以外で夢中になれる遊びを見つかけたり、外遊びをさせたりするように心がけます。



## ○ゲームや動画に夢中になりすぎる時は？

スマホやゲーム機などの使用時間を設定しておき、長時間の利用につながらないように環境を整えます。また、スマホやタブレットなどのフィルタリングも活用しましょう。



## 保護者自身のスマホとの付き合い方の見直しを…！

※子どもはおとなの様子をよく見ています。おとな自身が利用の仕方を見直しましょう！

※ 保護者自身が片時も離さないことが習慣になっていませんか？



※ 子どもと過ごしている時にごろ寝ながらスマホをみていませんか？



※ 子どもに話しかけられた時にスマホを見ていて、対応がおろそかになっていませんか？



## さまざまな面で大きく成長する幼児期



幼児期は、身長や体重をはじめとして、心身が大きく成長する重要な時期です。また、早起き早寝や規則正しい時間に食事をとるといった毎日繰り返し行う行動を生活習慣として身につける時期です。

近い距離で画面を長時間見続けることが習慣化すると、目の発達や視力への影響も心配です。また、夜の利用は睡眠への悪影響が考えられます。

さまざまな成長の過程において大切なこの時期を大切にいきましょう。

参考・引用：「まけんニュース」少年写真新聞社

## 《 10月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R4.3月生)	1歳6か月児健診 (R3.3月生)	3歳児健診 (H31.4月生)	2歳児健康相談 (R2.9月生)	2歳6か月児健康相談 (R2.3月生)
1～15日生	5日(水)	11日(火)	12日(水)	14日(金)	28日(金)
16～末日生	19日(水)	25日(火)	26日(水)		
受付時間	13:10～14:00		13:00～13:45	13:10～14:10	

受診したら  
園にお知らせ  
ください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。