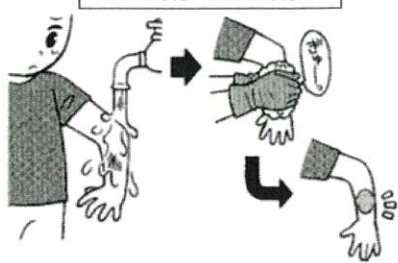


9がつのほけんだより

令和8年度 9月 江上保育園 ほけんだより

子どもの けがの 応急手当

すり傷・切り傷



傷口を流水で洗い、清潔なガーゼなどで水気を拭き取ります。出血がある時は、清潔なガーゼなどを厚めに折りたたんで傷口に当て、手や指で約5分間強く押さえて止血します(ビニール手袋などを使用し血液に触れないようにしましょう)。その後ばんそうこうなどで傷を保護します。

鼻血



出血の程度を確認します。座らせて、軽く下を向けさせます。小鼻をつまみ、3分以上強く圧迫します(この時に口を開けて呼吸させます)。その後、安静にしてぬらしたタオルなどで冷やします。頭を打った後の鼻血は、脳などへの影響が心配されるため、病院を受診しましょう。

やけど



やけどをしたら、すぐに流水で20分程度は冷やします。服の上から熱湯などを浴びた場合は、着衣のまま流水で冷やします。面積が広い時は冷水で冷やした後すぐに受診しましょう。顔や頭、指の関節の場合は範囲が小さくても医療機関を受診しましょう。

夜間や休日に 子どもの症状に困った時は・・・

#8000



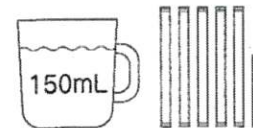
夜間や休日に、子どもの体調が悪くなった時に、どう対処したらよいのか、病院に行った方がよいのか悩む場合があると思います。そんな時には「#8000」に電話をかけると、医師・看護師からアドバイスを受けられます。

甘い飲み物の 糖分に注意しましょう

清涼飲料水には糖分が多く含まれています。たとえば、乳酸飲料コップ一杯(150ml)には、約16.5gの糖分(砂糖相当量)が入っています。冷たい飲みものは甘さを感じにくく、飲み過ぎてしまうこともあります。糖分をとりすぎると、虫歯や肥満の原因になります。普段の水分補給は、水や麦茶がおすすめです。

乳酸飲料

砂糖の量 約17g
スティックシュガー
約5～6本分



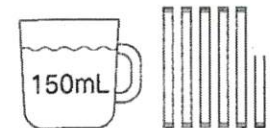
スポーツドリンク

砂糖の量 約9g
スティックシュガー
約3本分



りんごジュース

砂糖の量 約17g
スティックシュガー
約5～6本分



飲み物の砂糖の量をクラスに掲示しています。送迎の際にご覧になってください。