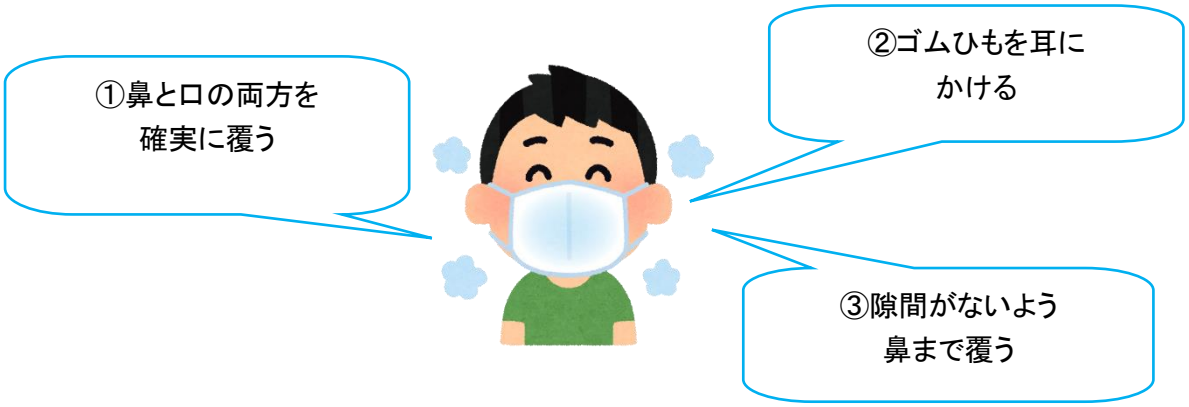
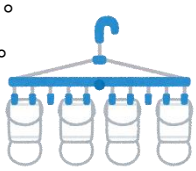
保健のページ

【マスクの取り扱いについて】

マスクの着用が日常の風景になってきました。正しいマスクの使い方をおさらいしてみましょう。



マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、手指にウイルス等がつかないように、なるべくマスクの表面には触れずに、内側を折りたたんで清潔なビニールや布等の上に置きましょう。
破棄する時も同じようにマスクを外し、ビニール袋等に入れ、袋の口を縛って破棄しましょう。



●布製マスクの衛生管理について

布製マスクは、一日一回の洗濯により、概ね一か月の利用が可能です。
経済産業省が、マスクの洗い方を動画にし、Youtube にアップしていますので、ご覧ください。
布マスクをご利用のみなさまへ　で検索してみてくださいね。

注：マスクの正しい着用に合わせ、暑い時期は熱中症対策も重要です。マスク着用の必要性を正しく理解し賢く、適切に使用するように心がけましょう

【怪我の対応について】

戸外や家庭の中でも子どもの怪我は起こるものです。
どんな状況なのかを判断し、適切に受診に繋げましょう。

●頭を打った時はどうしたらいいの？

注意しなければいけない状況として、0 歳児である場合・1m以上の高さから頭を打った場合・落ちた先が固いところであった場合が挙げられます。急いで受診しなければならない時は、意識がない時・けいれんを起こしている時・大量に出血している時、保護者の方からみて様子がいつもと違うと感じる時です。
一般的には、受傷から 24 時間は変化がないか注意をして観察すると良いでしょう。

●転んだ時の手当はどうしたらいいの？

まずは水道水で傷口を洗い流しましょう。出血がある場合には、清潔なハンカチ等で押さえて止血します。
近年は、自然治癒力に着目し、「傷をしっかり覆い、うるおいを保ってきれいに治す」モイストヒーリング（湿潤療法）という考え方もあります。利点としては、痛みがやわらぐことと、治りが早いこと、かさぶたにならないので傷跡が残りにくいことです。防水になっているものも多いので、お風呂でも染みにくいですよ。
※使い方に関しては、商品の説明書を参照ください。

看護師より