



# 保健のページ



9月1日は防災の日です。最近では地震や大雨での冠水などで被災される方も多くいらっしゃる状況です。今一度、ご自宅での防災への備えを見直してみましょう。

## ●家具の置き方を見直そう

- ・家具は固定し、動かないようにします。
- ・寝室や子ども部屋には、高さのある家具を置かないようにし、万が一家具が倒れたときも入口を塞がない配置になっているか確認します。

## ●食料・飲料・生活必需品の備えを見直そう

- ・飲料水 最低3日分(1人3L/日が目安です)。
- ・非常食 最低3日分(子どもは特に食べ慣れたものの方が好ましいです。防災食であれば事前に試食し、本当に食べることができるのか確認が必要です。また、お菓子なども心がホッとするのでオススメ)。
- ・簡易トイレ・携帯トイレ 最低3日分(1人5回分/日が目安です)。

## ●非常時持ち出しバッグの用意をしよう

- ・一般的な項目に加え、子ども用の備えも必要です。ミルク・哺乳瓶・離乳食・おむつ・おしりふき・抱っこ紐・おもちゃなど、日常使っているものがすぐに持ち出せるかイメージしてみましょう。

## ●ハザードマップの確認をしよう

- ・京都府マルチハザード情報提供システムや、お住まいの市町村からハザードマップが提供されていますので、確認をしておきましょう。

在園時間中の非常災害時の避難先や連絡方法は、重要事項説明書・園のしおりに掲載していますので、ご確認ください。

## 【怪我の手当に関して】

### ●骨折を疑う場合

- ・まずは骨折したものと考えて、無理に動かさないようにします。添え木を当てて固定しますが、添え木は新聞紙を折りたたんだものや座布団などでも代用できます。きつく固定しすぎると、血流が悪くなりますので、締めすぎに注意しながら整形外科に通院します。

### ●棘・釘・ガラスが刺さった

- ・大きな破片のときは、自分で抜かずにガーゼなどで覆い、通院します。
- 細かいガラス、木などはピンセットで取り除きます。繊維状のものは抜き残しに注意します。
- 古い釘や泥だらけのものが刺さったときは、破傷風の危険性がありますので、通院が必要です。
- 取り除いたあとも、膿が出たり、痛みがある場合は異物が残っている可能性がありますので、通院しましょう。

看護師より

