



今月の保健目標「病気やけがなどに気をつける」

まだまだ残暑が続きますが、過ごしやすい日も増えてきました。

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時は突然やってきます。いざという時に慌てない様に、準備しておきましょう。



防災週間(8月30日～9月5日)

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、災害時は大きく環境が変わるため、落ち着かず眠れない・泣き止まないことがあるかと思えます。お気に入りのおもちゃやタオルなどを用意しておくのもいいでしょう。非常食も日頃から食べ慣れておくようにしましょう。

大きな災害時には個人差はありますが様々な反応や行動を示すことがあります。

子どもたちが安心して遊んだり、学んだり、家族や友達とゆっくり過ごせる機会や場所をつくりましょう。

0～3歳

何が起きたのか理解できず、ただただ親や養育者にしがみついたり、離れなくなったり、以前は怖がらなかったことを怖がる場合があります。睡眠や食事行動に変化が起きたり、より幼い行動に戻る場合があります。

4～6歳

親や養育者(主たる愛着対象)の反応を見て、事実を推測します。また、想像力豊かな内面を持っていて、想像的な考え方をすることがよくあるため、悲惨な出来事を自分のせいだと考え、現実でないことを言い出すこともあります。

7～14歳

起きた出来事について同じ言葉や方法で繰り返し話したり、起きた出来事を遊びの中で表現したりする(震災ごっこなど)ことがあります。これらは、子どもの自然なストレス対処方法の一つでもあるので、遊びを無理に止めずに見守り、良い結果に導けるよう接してください。



救急車を呼ぼうか迷ったら・・・

こんな症状が見られたら、ためらわずに119番に連絡してください。

- ・意識がない もうろうとしている
- ・激しい咳やゼーゼーしていて顔色が悪い
- ・唇の色が紫色で呼吸が弱い
- ・全身にじんましんが出て顔色が悪い
- ・けいれんが止まらない
- ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- ・頭を打って意識がない・けいれんがある
- ・手足が硬直している
- ・激しいお腹の痛みで嘔吐が止まらない
- ・激しい下痢や嘔吐で意識がはっきりしない
- ・広範囲のやけど
- ・変なものを飲み込んで意識がない など

それ以外の症状で迷った時
夜間でかかりつけ医が閉まっている
そんな時には・・・

東京消防庁救急相談センター

#7119

症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
受診の必要性に関するアドバイス
医療機関案内を行っています。
緊急時にも慌てず落ち着いて行動する
ようにしましょう。

