



<今月のテーマ>

## 応急手当のきほん・感染症対策



スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・子どもたちにとって楽しいイベントが盛り沢山！！

いざという時の応急手当の方法を再度確認しましょう。

また、さまざまな感染症が流行する季節が近づいています。

新型コロナウイルスを含めた感染症対策も引き続き、行っていきましょう！



ケガをしたり、体調が悪くなったりしないよう、準備ができているか確認しましょう。



「運動ある！」その前に・・・

昨夜、しっかり眠りましたか？

朝食は食べましたか？

つめは短く切りましたか？

準備運動をしましたか？

### ☆ケガをした時は…

【応急手当の基本】



Rest : 安静

ケガをしたところを安静に保ちましょう。ケガをした人をすわらせるなどして、患部を動かさないように、体重がかからないようにしましょう。

出血・腫れをふせぐために圧迫します。弾性包帯(伸縮包帯)やテーピングなどで患部を、圧迫しながら巻きます。

※圧迫のしすぎに注意しましょう。圧迫している部位から先の手や足の指の色が青くなったり、冷たくなってきたり、痺れなどの症状がでたら速やかに圧迫をゆるめましょう。

Compression : 圧迫



### RICE

を知っていますか？  
★RICEとは、**応急処置**の頭文字の事です。

RICEは、打った(打撲)、ひねった(ネンザ)など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。  
RICEをしている間は常に、皮膚や爪の色、感覚をチェックしましょう。



Ice : 冷却



痛みを軽くし、内出血や炎症を抑えるため。15～20分冷やしたら休憩。痛みがでてきたらまた冷やします。

※氷は直接あてず、タオルでまいてから患部にあてましょう。

心臓より高くあげます。内出血や痛みが軽くなります。

いすや台、クッション、まくらなど、手頃な高さのものをさがして、患部をのせておくとよいでしょう。

背もたれなど置いて、楽な体制にしてあげましょう。

Elevation : 高挙



### ☆新型コロナウイルスを含む感染症対策としては…

#### 手洗い・手指消毒

こまめに石鹸と流水で手を洗い、清潔に保ちましょう。コロナウイルスはアルコールにより感染性がなくなるので、手指消毒剤による消毒も効果的です。

#### 咳エチケット

マスクの着用(2歳未満の子どもには不要)、咳をする際はできる限り人から離れ、ティッシュや袖・上着で覆いましょう。

#### 水分補給

口腔内や喉が乾燥していると、ウイルスを体外に送り出す機能が弱ってしまいます。秋以降も水分摂取を意識して行いましょう。

#### 換気

これから寒くなりますが、定期的に部屋の空気を入れ替え、ウイルスが空間に留まらないようにしましょう。30分に1回以上、数分間程度、二方向(部屋の対角線上だとよりよいです)の窓やドアを開けることが効果的です。

#### 湿度管理

乾燥しやすい時期になります。乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなるので、部屋の湿度は60%程度に保ちましょう。

#### 室内の消毒

ウイルスは感染性をもったまま、あらゆる物に付着しています。保育室のよく手の触れる場所やおもちゃなど、消毒用アルコールでふき取りを徹底しましょう。

