

<今月のテーマ> 応急手当3つのキホン!

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジができます。外遊びや運動中にケガをしたとき、手当の仕方を知っていると安心です♪応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、傷を早く治すことができます。

洗う



- 傷口についた砂や汚れを洗い流す
- 直接傷に流水を当てずに、傷の少し上から流す

冷やす



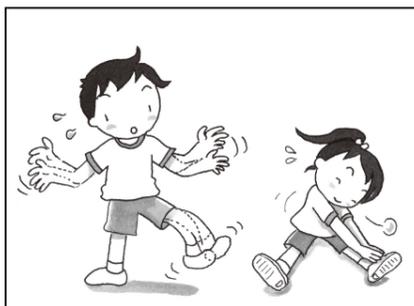
- ビニール袋に氷をいれるなどして冷やす
- 冷やしすぎには注意!

押さえる



- 清潔な布で、傷口を押さえる
- 心臓より高くする

★けがを予防するために、運動をするときは・・・



準備運動をする



水分補給を忘れずに



爪を切る



足に合った靴を履こう

★靴が大きすぎると・・・?

- 脱げないようにと無意識に力が入り、足の疲労を感じる。
- 幼児期は足まわりの骨が未完成のため、靴が大きすぎても痛みを感じることなく履けてしまう。
- 足が固定されず、捻挫や骨折の原因に!!

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐにおおくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



歩行が不安定な3歳くらいまでは、足首を安定させるハイカットタイプや重すぎない靴を選ぶようにしましょう♪

