

ほけんだより 9月号

令和 7年 9月発行
宜野湾市公立保育所看護師



残暑は厳しいものの、朝夕の心地いい風に秋の気配を感じるようになりました。沖縄はまだ暑い日が続きますが、夏の疲れ（だるさ・食欲不振・発熱・便秘や下痢）が出やすい時期にもなるので、休息や栄養補給、生活リズムを整えていけるよう心がけていきたいですね。ちなみに、9月は防災週間（8月30日～9月5日）防災の日・救急の日もあるため、緊急時の対処法についての理解や防災グッズの再確認を行っていきましょう。

9月9日 救急の日



子どもの救急

夜間や休日などの診療時間外に
病院を受診する際の判断基準となります。
(公益財団法人 小児科学会)

子供医療電話相談 **#8000** も活用しましょう



9月1日



防災の日



宜野湾市地図情報システム

「宜野湾市総合マップ」が公開されています。
家族で普段から避難場所や経路を話し合う場所
を話し合しましょう。



家庭でできるケガの対処



擦り傷



傷口についた砂や泥を
流水で洗い流し、
絆創膏やラップで覆う

切り傷



きれいなハンカチなどで
傷口を強く押さえて止血す
る（心臓より高い位置で）

はな血



下を向いて鼻をつまんで
押さえて止血する
冷たいタオルで冷やす



やけど



水道水で冷やす
広範囲のやけどは衣服の
上から冷やし病院受診