



保健だより

2025 年 令和 7 年 9 月号 (第 495 号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

9 月は秋分の日があり、暦の上では秋の始まりですが、まだまだ残暑が続きます。夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、体調管理に気をつけて、残暑を元気に過ごしていきましょう。



9 月 9 日は救急の日です！



こどもの成長は目まぐるしく、好奇心旺盛で、目に付いたものすべてのものに興味を持つようになります。こどもは遊びの天才です！大人が気にしないものでも、こどもにとっては興味津々な遊び道具となり、ヒヤッとさせられることがあります。

日頃から、こどもの目線に合わせて家の中を点検し、事故が起こり得ることを忘れずに、家庭内での事故からこどもを守りましょう。

「#8000」の公式 LINE アカウントの案内を添付しています。
対応に悩む場合には、救急車を呼ぶ前にご利用をご検討ください。

★こどもの手の届く所に置いていませんか？

- ・ライター、お金、電池、ボタン、薬、たばこ、洗剤……
※500 円玉の大きさでも、誤飲の可能性があります。
- ・ポット、炊飯器、ウォーターサーバー……
※触ったり、倒したり…やけどになることもあります。

★こどもが登りやすい環境になっていませんか？

- ・ベランダの鉢植え、室外機、窓際の収納箱……
※思わぬものが足場となって、転落事故につながることも

★こどもが入れる、開けられるようにしていませんか？

- 先濯機、浴室、刃物などの収納棚……
※洗濯機、浴室にはロック又は水を貯めたままにしない、収納棚には棚ロックをしましょう。



こんなときどうする？

すり傷、切り傷、やけど等の応急手当

すり傷・切り傷

- ①流水で傷口を洗う。
- ②出血があれば、清潔なガーゼを当てて止血する。
- ③ばんそうこう等で保護する。

やけど

- ①患部に触れずに痛みが引くまで流水で冷やす。
- ②服を着たままのやけどは服の上から冷やす。
※衣服が皮膚にくっついていて、無理にはがさない。

頭を打った時

- ①まずは安静にする。
- ②すぐに泣いたか、意識はあるか、出血、頭痛、嘔吐、けいれんはないかなど経過をみる。
- ③打撲部を冷やし安静にする。
※すぐに泣いて他の症状がなくても、少なくとも 48 時間は顔色、機嫌、おう吐、歩き方など様子を見ましょう

とげの応急手当

- ①毛抜きや熱湯消毒した針やピンセットで、刺さったものを取る。
- ②傷の周囲を押して血といっしょに汚れを出す。必要に応じて、ばんそうこうを貼る。



乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1 歳 6 か月健診・2 歳児歯科健診・3 歳児健診の対象時期になると案内があります。
親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子ももしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962

こんな時は病院へ

- ★顔や頭の傷
- ★傷の他に打撲もある
- ★土や石、ガラスが傷口に入
って取れない
- ★激しく痛がる 等

- ★水ぶくれが 500 円玉より
大きい
- ★衣服がくっついて離れない
- ★広範囲のやけど 等

- ★意識がない
- ★嘔吐をくり返す
- ★けいれんを起こす
- ★出血が止まらない 等



夜間・休日
も安心！

こどもの
急な病気に
こまったら



おかあちゃん
おなかいたい・・・



8000

平日 19:00 ~ 翌朝 8:00 土日祝日 24 時間対応

看護師や医師に
電話で相談すること
ができるよ!!



公式アカウント
はじめました!

LINE



1 気になる症状 救急受診の前に ご確認ください	 急病	 事故やけが	 いつもと 様子が違う
2 #8000に電話をかける 平日19:00~翌朝8:00 土日祝24時間対応		3 子ども救急 ハンドブック	4 小児救急医療機関



友だち追加で

おススメ
Point

- 「気になる症状」で受診の判断ができる!
- #8000 にすぐに電話をかけることができる!
- 「子ども救急ハンドブック」を見ることができる!
- 県内の小児救急医療機関の一覧を確認できる!