

組合員の皆様へ

生き生きだより

5月号



春の温かい日差しが心地よく、過ごしやすい季節となりました！！
新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。
新しい環境にも、だいぶ慣れましたか？！
こどもの日のイベントや、誰もが楽しみなゴールデンウィーク・・・
そんな楽しかった連休も終わり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。
体調管理に気をつけて、今月も楽しく過ごして行きましょう。



青空の下、子供が元気に遊んでいる姿は、見ていて楽しいものですね。
時には元気すぎて、転んだり、ぶついたり、すりむいたり・・・なんてことも！！
子供がケガをしたとき、つい慌ててしまいがちです。
そんな時、落ち着いて対応できるように、対処法を知っておく事が大切です！

[すり傷・きり傷]

※参考・引用
NHKテキストビュー

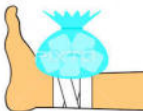
傷の手当の基本は、「清潔」です。
水道水で傷口についた雑菌や砂などを、しっかり洗い流しましょう！！
よく洗ったら水気を拭き取り、出血している場合は清潔なガーゼを傷口に
当て、2～3分間押さえて止血します。
包帯を使って、患部をしっかりと固定しましょう。
浅い傷は、ガーゼやばんそうこうで保護すれば大丈夫！
※2～3日たっても、ジクジクと汁が出たり、赤く腫れている場合は、
傷の洗い方が不十分なために、細菌感染を起こしている可能性があるため
医療機関で診てもらいましょう。



[打撲（手や足）]

※参考・引用
子ども用バファリン

強く打ったところを動かさないように、タオルや包帯、添え木で固定します。
（添え木・・・丸めた新聞紙や雑誌など利用できます。）
痛みや炎症がある間は、患部を氷などで冷やします。
内出血して腫れてきたら、脚や手をイスに乗せたり、三角巾でつつたりして、
心臓より高いところに持っていくようにします。
※激しい痛みがあり、動かせない状態のときや、患部が変形している、
内出血して紫色に患部が腫れあがっているときなどは、骨折などが考えられます。
動かさないように患部を固定して、すぐに病院へ連れて行きましょう。



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。

 **長崎医療共済生活協同組合**

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>