令和８年度

秋　号

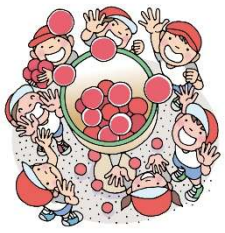
ほけんだより

発　　行

京都市 幼保総合支援室

TEL（075）222−3960

〈今月のテーマ〉けがをしたときはどうする？　傷の手あてマスターになろう！！



爽やかな秋風が吹き抜け、外で過ごすのがとても気持ちの良い季節になりました。体を思いきり動かして活動的になるこの時期は、転倒やすり傷などのけがも増えやすくなります。体調管理とあわせて安全にも気を配り、元気に秋を過ごしましょう！



ケガをしたときは



すり傷

すり傷ができたら水道水でよく洗おう。泥や土をできるかぎりしっかり落としましょう。



打撲

動かさないようにして、氷のうなどで冷やそう。
RICE処置を基本に対応しましょう。



目にゴミが入った

水に顔をつけてまばたきする



やけど

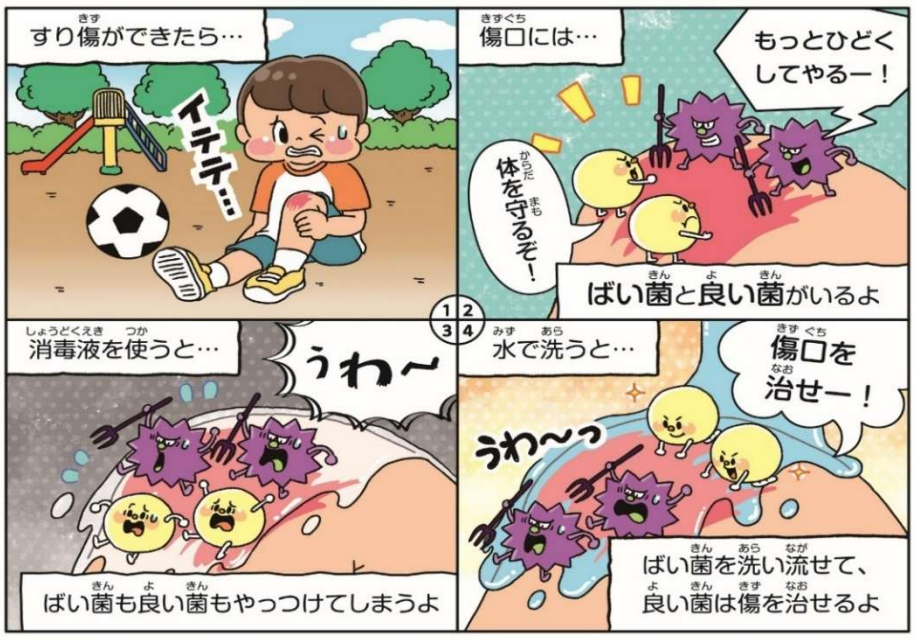
流水で10分以上冷やそう。
水ぶくれができてもつぶさず、病院を受診しましょう。



切り傷

水道水でよく洗ったあとに出血していたら、清潔なガーゼを当てて押さえましょう。
血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

― 傷口に消毒液を使っていいの？ ―



ポイント　傷口は水できれいに洗おう

RICE処置とは・・・

1　安静　患部を動かさない

2　冷却　タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす。冷やしすぎに注意し、冷却・休憩を交互に行いましょう。

3　圧迫　適度に圧迫する
圧迫しすぎに注意し、指先の色が変わっていないかチェックしましょう。

4　挙上　心臓より高い位置に上げる

腫れや痛みを軽減するための応急手当です。
症状が続く場合や程度が酷い場合は病院を受診しましょう。

もしも痛い！と感じなければ…

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。





痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

【参考文献】　日本学校保健研修社「健」