

<今月のテーマ> 応急手当のきほん



スポーツの秋，食欲の秋，読書の秋！！秋は楽しいイベントがたくさんあります。
そんな時に，ケガをしたり体調が悪くなったりしたら・・・。
いざという時の応急手当の方法を再度確認しましょう。

ケガをしたり，体調が悪くなったりしないよう，準備ができているか確認しましょう。

「運動ある！」その前に・・・

昨夜、しっかり眠りましたか？
 朝食は食べましたか？
 つめは短く切りましたか？
 準備運動をしましたか？

☆ケガをした時

【応急手当の基本】



Rest : 安静

ケガをしたところを安静に保ちましょう。ケガをした人をすわらせるなどして、患部を動かさないように、体重がかからないようにしましょう。

出血・腫れをふせぐために圧迫します。弾性包帯(伸縮包帯)やテーピングなどで患部を、圧迫しながら巻きます。

※圧迫のしすぎに注意しましょう。圧迫している部位から先の手や足の指の色が青くなったり、冷たくなってきたり、痺れなどの症状がでたら速やかに圧迫をゆるめましょう。



Compression : 圧迫

RICE

を知っていますか？
★RICE とは、**応急処置**の頭文字のことです。

RICE は、打った(打撲)、ひねった(ネンザ)など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。
RICE をしている間は常に、皮膚や爪の色、感覚をチェックしましょう。



Ice : 冷却



痛みを軽くし、内出血や炎症を抑えるため。15～20分冷やしたら休憩。痛みがでてきたらまた冷やします。

※氷は直接あてず、タオルでまいてから患部にあてましょう。

心臓より高くあげます。内出血や痛みが軽くなります。いすや台、クッション、まくらなど、手頃な高さのものをさがして、患部をのせておくとよいでしょう。

背もたれなど置いて、楽な体制にしてあげましょう。



Elevation : 高挙

☆傷ができたとき

①洗う



傷より少し上から、直接水圧が当たらないように

砂や泥、細かいごみなどを30秒を目安に洗い流し、傷の深さを確認しましょう。

②圧迫止血(血が出ていれば)



きれいな布を当てて押さえます。出血したところが心臓より高くなるようにします。

③冷やす



冷やすことで血管が収縮し、出血を抑えられます。



☆鼻血がでたとき

うつむき加減

小鼻をつまんで10～15分安静。水で冷やしながらもOK。



注意！

上を向いたり、首をトントンしてはいけません。鼻血は咽喉の奥に流れ込んで、嘔気を誘発します。

応急手当をしたあとは・・・

痛みや腫れがつづく、出血がとまらない、機嫌がわるい、元気がないなどの症状があるときは、速やかに受診しましょう。
<参考資料>

【健】日本学校保健研修社 2017年9月号

看護師 新谷 まさこ/著 「よくある子どもの病気・ケガ ますの対応マニュアル」 ひかりのくに株式会社

