

＜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。
暑さも少し和らぎ，外に出る機会も増えてきます。
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。



	対 応	こんな時はすぐ受診！
公園でこけて すりむいた 	①洗う 砂や細かいごみを水道水でよく洗い流し，傷の深さを確認。 ②圧迫止血 血が出ている時は，きれいなガーゼや布で押さえる。 ③冷やす 冷やすことで血管が収縮し，出血を抑える。	○出血が 15 分以上止まらない ○皮下組織までパッキリ 切れている
クッキングの お手伝いをして 火傷をした 	○冷やす 痛みが軽くなるまで流水で冷やす。	○水ぶくれができていない ○ただれている
ハイキングに 行って動物や虫に 噛まれた！ 	①洗う すぐ水と石鹸で洗い流す ②冷やす 毒に効果はないが，冷やすことで腫れの熱を取ったり， 傷の痛みを和らげたりすることがある。	○牙のある動物や毒のある虫に 噛まれた場合
鼻血が出た 	①圧迫止血 まず座り，小鼻をつまんで穴を閉じる。下を向く。 ②冷やす 冷やすことで血管が収縮し，出血を抑える。	○血が大量に出て，止まらない時
頭を打った 	①安静 体は動かさないようにする。 ②冷やす 冷やすことで出血を抑え，痛み刺激を緩和することができる。	○意識がない/グッタリしている ○目が泳いでいる ○呂律が回らない/会話がおかしい ○呼吸が苦しそう ○顔色が悪い ○繰り返して吐く

よくある質問

傷口を消毒しなくていいの？

消毒液は，皮膚の細胞に影響を与え，逆に治りを遅くすること等が最近の研究でわかってきたんじゃ！

冷やすときは，冷却シートを使ってもいいの？

冷却シートは貼ると気持ちいいが，ケガをして冷やす時は，氷が一番じゃ！袋に氷と水を入れ，氷嚢を作ろう！



