

&lt;今月のテーマ&gt;

## 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>③冷やす 冷やすことで血管が収縮し、出血を抑える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○出血が15分以上止まらない</li> <li>○皮下組織までパックリ切れている</li> </ul>
クッキングの お手伝いをして 火傷をした	<p>○冷やす 痛みが軽くなるまで流水で冷やす。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水ぶくれができる</li> <li>○ただれている</li> </ul>
ハイキングに 行って動物や虫に 噛まれた！	<p>①洗う すぐ水と石鹼で洗い流す</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牙のある動物や毒のある虫に 噛まれた場合</li> </ul>
鼻血が出た	<p>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。</p> <p>②冷やす 冷やすことで血管が収縮し、出血を抑える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○血が大量に出て、止まらない時</li> </ul>
頭を打った	<p>①安静 体は動かさないようにする。</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○意識がない/グッタリしている</li> <li>○目が泳いでいる</li> <li>○呂律が回らない/会話がおかしい</li> <li>○呼吸が苦しそう</li> <li>○顔色が悪い</li> <li>○繰り返して吐く</li> </ul>

## 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る、逆に治りを遅くすること等が最近の研究でわかつてきたんじゃ！

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！

## &lt;参考資料&gt;

【健】日本学校保健研修社 2018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 まずの対応マニュアル」 ひかりのくに株式会社

