

9月 ほけんだより

9月9日は9（きゅう）9（きゅう）と、9が2つで『救急の日』と制定されています。怪我をしたときに慌てることがないように、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。また、保健室に来る前には最初に自分でできる手当をしておくと、その後の処置もスムーズに行えます。

すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷

すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます（強くこすらないように）。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



さし傷

くぎや木片などがささったら、抜いて、流水できれいにします。

傷が深いとき、木片が傷の中に残っているとき、汚れたもの・サビたきりがささったときなどは、必ず受診しましょう。



きり傷

刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

かまれた傷

傷口を水道水で洗い流します。

動物や虫などにかまれたときは、感染のリスクが高いので、必ず受診しましょう。



だぼく・ねんざ

すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。

R est (安静)

安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。

I ce (冷却)

氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部にあてます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日くり返します。

C ompression (圧迫)

スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

E levation (挙上)

患部を心臓より高くあげます。



RICEは受診するまでの応急処置。骨折や脱臼をしていることもあるので、痛みやはれがひどいときは受診しましょう。

鼻血がでた

ほとんどの鼻血は、キーゼルパツハ部位（鼻の穴から1cmほど奥の場所）からの出血です。

鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。

これはまちがい！

- ✕ 血が垂れないように上を向く…血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- ✕ 首の後ろをトントンたたく…まったく意味がありません
- ✕ ティッシュペーパーをつめる…紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します

受診したほうがよいときは

- 30分以上圧迫しても止まらないとき
- 顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- 顔や鼻、頭をぶつけて鼻血がでたときは、骨折を疑い受診します



目に異物が入った

目に異物が入ったときは、何が入ったかによって対処方法が違います。

虫やホコリ

まばたきをくり返すと、たいていは涙と一緒に流れ出ていきます。取れないときは、水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきしてみましょう。

砂やゴミ

虫やホコリと同じ対処方法です。それでもなかなか取れずに痛みや違和感が続くときは、眼科でみてもらいましょう。取れないからといって目をこすると、傷がついてしまうのでやめましょう。



鉄粉

鉄粉はささってしまうため、まばたきでは取れません。サビがついていると目が変色して危険なので、できるだけ早く眼科へ。

化学薬品

化学薬品が目接触到している時間が長いほど、目の障害は重症になります。すぐに流水で洗い始め、一刻も早く眼科へ。





これ、どこにある？

学校の AED の場所を紹介します。学校内に問わず、いざという時に備えて迷わず行動できるよう街中のどこにAEDがあるのか自分の周辺のAEDの場所を把握しておくといいです。



【近くのAEDを検索できるサイトはこちら】

[日本全国AEDマップ](#) - 全国のAED設置場所を地図で共有 -

また、AEDは下記の公共施設や学校などに設置してあることが多いです

- JRの駅や市電の駅
- 病院や銀行、郵便局
- 文化センター
- 小中高校、専門学校
- 保育園、幼稚園 等
- グラウンド等の運動施設



テクニカルセンター1階にもあります。