

# 保健だより

川越市立川越第一中学校

保健室

令和元年 9月 9日

## 9月9日は救急の日 けがをしたらどうする？

### 打撲・捻挫の手当ては「RICE」が基本

R 安静 (Rest)	動かさない
I 冷やす (Icing)	氷や保冷剤などで冷やし腫れをおさえる
C 圧迫 (Compression)	包帯などを巻いて内出血をおさえる
E 挙上 (Elevation)	患部を心臓より高くして出血、痛みをおさえる

### 保健室でのけがの手当て

保健室での手当ては

- 家庭または医療機関へ行くまでの応急処置
- 継続的な処置はしない
- 内服薬(痛み止めなど)は与えない ことが決められています。

また、以前は「擦り傷→消毒液で消毒後救急絆創膏を貼る」、「捻挫・打撲→シップ薬を貼る」という手当てが一般的でしたが、現在は応急手当の方法が変わってきています。

	現在の手当て	理由・注意点
擦り傷	水で傷口をきれいにした後、ワセリンをぬる、保湿性の高い素材で覆う。	健康な皮膚組織を守り、回復をうながすため。化膿や腫れがないか経過観察をする。
打撲 捻挫	安静を保ち冷やす。(上記の「RICE」をおこなう。)	内出血を抑え痛みをとるには冷やすことが効果がある。その後、必要に応じてシップ薬を貼る。

擦り傷が深くどろなどの汚れが落としきれない場合や骨折が疑われる場合は医療機関で手当てを受けることをお勧めしています。保健室では継続的な処置はできないため、帰宅後は家庭での経過観察、処置をお願いいたします。

### 確認しましょう 家庭の救急箱

救急箱はありますか？緊急時に必要なものをまとめておくと急なけがや病気のとときにあわてずに対応できます。各家庭の状況に合わせて必要なものを考えて準備しましょう。

体温計 頭痛薬 整腸剤 うがい薬  
救急絆創膏 消毒薬 ガーゼ はさみ とげぬき  
かゆみどめ シップ薬  
かかりつけの病院の連絡先 お薬手帳 など

# 一中 ヘルシーライフ

保健便りの裏面では、個人の健康づくりに役立つような情報やチェックシートなどを掲載します。



## できるかな？ 応急処置

けがをしたときはつい、あわててしまいがちです。対処法を知っていると落ち着いて行動できます。次のような場合、どうしたらよいでしょうか。最もよい項目を選びましょう。正解と解説は9月24日以降に保健室前に掲示します。

### 救急車を呼ぶときの電話番号は？

- 110
- 117
- 119

### ナイフで手を切って出血が！

- 血を水でよく洗い流す
- タオルで傷口を押さえる
- 傷より心臓に近いほうをひもでしぼる

### 靴下を履いている足に熱湯がかかったときは

- 靴下を脱いで冷やす
- 靴下を履いたまま冷やす
- そのまま病院へ行く

### 鼻血が出たとき

- 上を向く
- 鼻にティッシュをつめる
- うつむいて鼻をつまむ

保健室

養護教諭より

年 組

氏名