保健だより 9月

教室掲示用

平成２９年９月５日
津田沼高校保健室

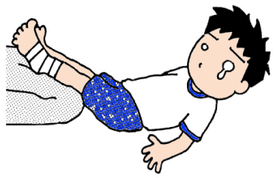
９月９日は「救急の日」。救急医療の大切さを知ってもらう日です。
もうすぐ秋輝祭、体育祭と行事が続きますね。年間で保健室利用者が一番多い時期です。
今月の保健だよりでは、自分でできる応急処置を紹介します。実践してみてください！
しかし、自己管理を心がけ、ケガや体調不良のないようにすることが大切です。
まだまだ熱中症対策も忘れずに

覚えておこうケガの応急処置

１　打撲・　ねんざ・突き指（指関節のねんざです）

応急手当の基本は
RICE（ライス）

打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICE と言われる次の４点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

Rest（レスト）：安静	Ice（アイス）：冷却	Compression（コンプレッション）：圧迫	Elevation（エレベーション）：挙上
			
無理をしないことが肝心	タオルの上から氷のうなどで 15 分くらい冷やす	あまり強く押さえつけ過ぎないように注意	痛いところを心臓よりも高く保つ

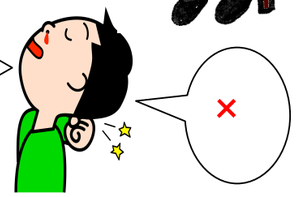
RICE は応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

２　鼻　血

①　落ち着いて椅子等に座る。（出血部位を心臓部より高くするため）
②　少し下を向き、ふくらんだ小鼻の部分をしっかりつまんで、出血部位を圧迫する。（１０～１５分くらい）
③　なかなか血が止まらない時は、鼻の上部を氷のうや冷たいタオルで冷やす。

＊こんなことに注意
- 鼻をいじったり、強くかんだりしない
- 上を向いたり、横を向いたり、ティッシュを鼻の奥までつめたりしない。

＊首の後ろ、トントンは間違いです！



- 入浴は、シャワーやぬるめのお湯にさっと入る程度にする。

３　すり傷

①　傷口を水道水できれいに洗う土・砂・泥などは、ていねいに取る。
すぐに洗い流すと、細菌が入りにくくなって、その後の傷の治りがとてもよくなります。
②　救急ばんそうこうや包帯などで傷口をおおう。
③　傷口が大きいときや、出血が止まらないとき、汚れがひどい時は病院で手当を受ける。

４　切り傷

①　傷口が汚れている場合は、水で洗い流す。
②　傷口の上から、きれいなハンカチやガーゼでしっかり押さえて圧迫し、血を止める。（だいたいは、５分程度で止まります）
③　出血が止まったら、救急ばんそうこうや包帯で傷をおおう。
④　深い傷や出血が止まらない時は、病院で手当てを受ける。

５　やけど

①　すぐにやけどした部位を、水道の流水で痛みがやわらぐまで冷やす。流水をかけられないときは、保冷剤や氷を包んだぬれたタオルで冷やす。
②　水ぶくれは皮膚表面の表皮の下に体液が溜まってできるものなので、無理につぶさずに救急ばんそうこうなどを貼って傷を保護する。
③　やけどが広範囲であったり、痛みが続くようであれば、病院で手当てを受ける。

SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS

知っていますか？　救急車の呼び方

①１１９番に電話をかけます。

②「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③今いる場所をできるだけ正確に伝えます。（住所や目印となるもの）

④事故やけがをしている人の状態を伝えます。

ピーポーピーポー

⑤自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。

こんなときはためらわずに！
- 意識がない
- けいれんが止まらない
- ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- 大量に出血している
- 判断に迷う

こんなことではかけないで！
- いたずら
- 軽いけが
- タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンからかけるときは
- はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- 途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- 救急車が来るまで電源は切らないようにします。

SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS