

9月になったら秋になるのでは・・・という私たちの期待は裏切られ、まだまだ猛暑が続いております。とはいえ、赤とんぼがとんでいたり、高い空にうろこ雲を見たり、少しずつ自然界は秋に近づいているようです。涼しくなるまで、あと一踏ん張りです！

応急手当できるかな！？ ～授業中や部活動時に起こりやすいケガについて～

すり傷・切り傷・刺し傷

☆手当

- ①傷口やその周りを水道水で洗い流す。
※ただし、釘やガラスなどが刺さっている時は出血がひどくなる場合が。ガーゼで覆って病院へ！
- ②清潔なガーゼなどで傷口を押さえ、止血。
- ③新しいガーゼを傷口に当て、包帯を巻くか、絆創膏を貼り、傷口を保護。

☆注意すること

- ・ティッシュペーパーや脱脂綿で傷口を押さえると、細かい繊維が傷口にくっつくので使わないようにする。

足首のねんざ

手首・足首などに可動範囲を超えた力がかかり、関節の骨と骨を繋いでいる「靭帯」が伸びきったり切れたりしてしまった状態のこと。

☆手当

- ①かための段ボールなどの副木を患部に当て包帯を巻いて固定する。
- ②固定した上から患部を冷やす。

☆注意すること

- ・冷やしすぎると凍傷になるので注意する。
- ・立てない、歩けないという場合、また強い腫れや変形は病院へ！



肉離れ

筋肉に急な負担がかかり、筋繊維が傷を受けた状態。重い物を無理に持ち上げたとき、ウォーミングアップが不十分なまま激しい運動をしたときなど、太ももやふくらはぎに起こることが多い。

修復されるまで3週間程を要する。

☆手当

- ①伸縮性のある包帯やサポーターで患部を固定する。
- ②固定した上から冷やす。→病院へ

☆注意すること

- ・慢性化しやすいので、痛みが引いてからも激しい運動はしばらく控える。

打撲

外部から力を受けたとき、皮膚の組織が圧縮されて起こる。転んで膝を打ったとき、ボールがぶつかったときなど。



☆手当

- ①伸縮性のある包帯などで患部を痛すぎない程度に圧迫し、固定する。
- ②患部を心臓よりも高くして、冷やす。

☆注意すること

- ・患部をもんだり、温めたりすると内出血や腫れが悪化する。
- ・頭部や顔面、胸、背中、おなかなどを打ったときは、内臓損傷や骨折のおそれがある。病院へ！
- ・痛みが強くて動かせない場合、2～3日しても腫れが引かない場合は病院へ！

薬品が皮膚にかかった

☆手当

- ①患部をきれいな水でよく洗い流す。
※ただし、マグネシウムや生石灰（酸化カルシウム）など、水に反応すると熱を生じる薬品は、粉を払うだけにする。
- ②かかった薬品を持って、病院に行く。

☆注意すること

- ・薬品がかかった衣服はすぐに脱ぐ。ただし、やけどをしている場合は衣服の上から流水をかける。

☆目に入った場合は！

- ・絶対にこすらない。
- ・目を痛めない程度の流水でしっかりと時間をかけて洗い、必ず病院へ！

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



無理をしないことが肝心

Ice (アイス) : 冷却



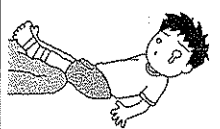
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす

Compression (コンプレッション) : 圧迫



あまり強く押さえつけ過ぎないように注意

Elevation (エレベーション) : 挙上



痛いところを心臓よりも高く保つ