

台風が去りました。1日中停電している地区もあったそうです。不安な夜を過ごしたと思います。8日の朝はいつもより皆さんの顔が疲れていたように感じます。でも大きな被害もなく、みなさんと会えたことがうれしいです。

また、台風時はいろいろなお店が臨時休業しており、空いているスーパーに行っても、食品やパンなどの棚はすべて品切れでした。ガスボンベなども手に入らなかったそうです。日頃からの備えが大切です。今回の備えを振り返り、必要なもの、不要なものを整理しましょう。



9月9日は救急の日です。救急処置について正しい知識と認識を深める日です。おうちの救急箱の点検もしておきましょう。

【擦り傷】

流水で綺麗に洗ってからガーゼや絆創膏で保護します。傷が深いときには病院に行きましょう。



【鼻血】

下を向いて、小鼻を押さえて止血します。

【捻挫・突き指・打撲】

RICEの処置をします。



R^{レスト}est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I^{アイス}ce…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、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1~3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E^{エレベーション}levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



RICE処置は、外傷を受けた時の基本的な応急処置方法です。早期にRICE処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

なるべく早く処置をすることが、悪化予防の第一歩です。学校での怪我は家まで我慢せず、保健室に知らせてください。

☆応急処置、AEDについて裏に載せています。



応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさずかすかす確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

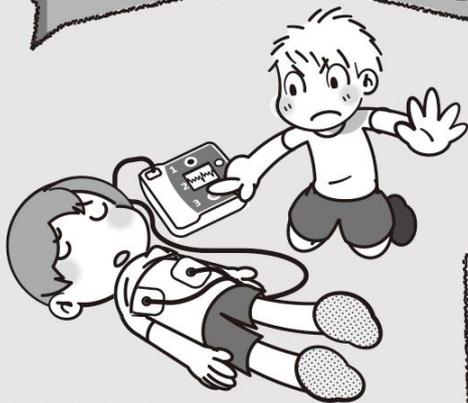
A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



80 85 87 90 92 94 96 98 99

AEDで命を守る



どんな人に使うの?

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの?

- 学校の中は **職員室・体育館**
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら?

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

使い方は? 音声メッセージに従います

- 電源を入れます (ふたを開けると電源が入るものも)。
- 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。



2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。