

もし、ケガをしたらどうする！？ ～いざというときに慌てないために～



2学期に入ると、体育や部活動に加え、体育会に向けての練習も始まり、ケガをする機会も増えてきます。どんな応急手当をしたらよいのか知っておくと、いざというときに役立ちます。ぜひ、覚えておきましょう。

すり傷ができたとき

傷口が砂や土で汚れていることが多いので、すぐに水道水で汚れをきれいに洗い流す。深い傷・出血が止まらない場合は、清潔なガーゼで傷口を覆い、病院へ。



★こんな応急処置はNG！★

- 傷口を洗わないで、絆創膏を貼る。
- 絆創膏を貼りかえず、何日も放っておく。

鼻血がでたとき

座って少し下を向き、鼻のふくらんでいる部分をつまむ。また、ぬれタオルなどで鼻を冷やすと、止血効果が高まる。



★こんな応急処置はNG！★

- 上を向く、仰向けに寝る、首を後ろにそらせ、首の後ろをトントンと叩く。
- 鼻の穴にティッシュをつめる。



打撲・捻挫・つき指

⇒ 応急処置の基本は RICE (ライス)



Rest

動かさない



症状の悪化を防ぎます。

Ice

冷やす



血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。

Compression

押さえる



内出血や炎症を抑えます。強く押さえずすぎないこと。

Elevation

高く挙げる



ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。

★こんな応急処置はNG！★

- ケガをした部分をお風呂などで温める。
- ケガをした部分をもんだり、引っばって痛みを和らげる。
- 無理やり指を曲げたり伸ばしたりする。



ひどい腫れや痛み・変形があるときは、骨折の可能性があるため、すぐに病院へ。

頭や顔面・胸・背中・腹を強くぶつけた時

爪が割れた・はがれた

傷口を水道水で洗い流す。はがれた爪を元の位置に戻す。清潔なガーゼで傷口を保護する。

★こんな応急処置はNG！★

- はがれかけた爪を、無理にはがす。



化膿した傷を放置すると、骨や関節に炎症が広がることもあるので、必ず受診を！

目にゴミが入った

パチパチとまばたきをして、涙と一緒に洗い流す。または、洗面器に水を入れて、水の中で目をバチバチする。薬品が入ったときは、すぐに眼科を受診する。

★こんな応急処置はNG！★

- 目をゴシゴシとこすって、ゴミを出す。(角膜が傷つきます…)

