



令和5年9月8日
喜多方桐桜高等学校
保健室

9月は、1日が防災の日、9日が救急の日など、救命救急に関して勉強する機会がたくさんあります。災害に合わないケガをしないことが一番ですが、もしもの時に対応・行動できるようにしておきましょう。

ここでは、本校で来室が多いケガ「打撲」「捻挫・突き指」「すり傷・切り傷」についての応急手当を紹介します。

打撲・捻挫・突き指をしたとき… 応急手当の基本は RICE 処置！

Rest(安静)・・・負傷部位の悪化を防ぐ役割があります。ケガをしたと思ったら、運動を中止し、楽な姿勢で安静にしましょう。

Ice(冷却)・・・痛みや腫れを軽減する役割があります。

15分程度を目安に冷やして感覚がなくなったら、冷やすのをやめます。再度痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返し行います。

Compression(圧迫)・・・腫れがひどくなるのを防ぐ役割があります。包帯などで軽く圧迫しましょう。

Elevation(挙上)・・・可能なら患部を心臓より高い位置に上げましょう。



すり傷・切り傷のとき…

患部を水道水で洗い流し清潔にする

水道水で洗うのはなぜ？

傷口に付着している色々な菌を洗い流すことで、化膿を防いだり、傷の治りを早くします。



消毒をしないのは、なぜ？

傷口だけでなく、健康な皮膚の細胞まで痛めてしまうからです。ただし、釘などの金属類でけがをした場合には、消毒をしましょう。

他の応急手当を知りたい人に！

応急手当 WEB 講習 **検索**

総務省消防庁 HP から閲覧可能です。一動画につき、3~5分程度で視聴できます。この機会にぜひ、チェックしてみてください。



実際にあった 救急処置の事例

○体育の授業中に心肺停止となった生徒に、同校教諭が応急手当を行い救命した事例

高等学校の体育の授業でマラソンをしていた男子高校生が路上で心肺停止となりました。同校の教諭が心肺蘇生を行い、救急隊に引き継ぎました。男子高校生は、病院到着までに呼吸と脈拍が回復しました。



○自転車でケガした方に通行人が応急手当を行った事例



二人乗りをしていた自転車の後ろに乗っていた女性の足が、後輪に挟まれケガをしました。通行人が119番通報すると同時に、消防署で受けた救命講習を思い出し、持っていたビニール袋を手袋代わりにタオルを使い、直接圧迫止血を実施しました。救急隊が到着した頃には、出血はほぼ止まっていました。

○路上で倒れた方に、お店の店員と買い物に喜多方が応急手当を行った事例

ケーキ店で買い物をしていた方が、「外で人が倒れた」と騒いでいるのを聞きつけ、ケーキ店の店員と2人で協力して心肺蘇生を行いました。救急隊が到着したときには、すでに呼吸も脈拍も回復していたものです。さらに、倒れた時にできた頭部のケガにハンカチで圧迫止血をするなど、外傷の応急手当を行いました。

※東京消防庁 HP より引用

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



こころにも応急手当を



規則正しい生活を送っているのに、体調が優れない、無気力感…ets
もしかしたら、心が疲れているのかもしれない。
そんなとき、誰かに打ち明けてみませんか？
希望する生徒や保護者の方は担任もしくは保健室までご連絡ください。

～スクールカウンセラーの日程～

9月1日(金)
8日(金) 11:00～16:30までの間
15日(金)
22日(金)

保健室にも相談に来て
くださいね。

