



令和6年9月2日
高田小学校
保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。夏休み明けの体調は大丈夫でしょうか？2学期は運動会というビッグイベントが待っています。練習も始まりますが、まだまだ暑いので、ケガや熱中症には気をつけて過ごしてほしいと思います。

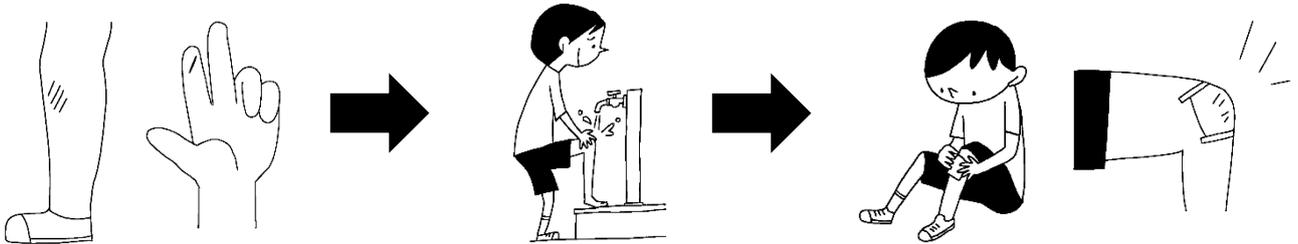
☆☆☆ケガの手当て☆☆☆

運動会の練習が始まると、ケガをする機会も増えます。ケガをしながら、体の動かし方や手当ての仕方を覚えていくこともあるかと思いますが、もしケガをした時でも、しっかり治せるように、手当ての仕方を覚えてほしいです。

すり傷・きり傷

- ① 砂粒や汚れが取れるまで、きれいな水で傷口やそのまわりを洗います。細菌を洗い流し感染を防ぐ効果と、傷口が冷えることで痛みを和らげる効果があります。
- ② 血が出ている場合は、清潔なガーゼやハンカチで傷口を押さえて、血を止めます。(圧迫止血といいます。)
- ③ 絆創膏やガーゼを貼って、傷口を保護します。(消毒をせず傷口を専用の絆創膏やラップで保護する、湿潤療法という方法もあります。気になる人は調べてみてくださいね。)

こんな時は病院へ：血がとまらない場合、傷口が大きい・深い場合、傷口が化膿した場合

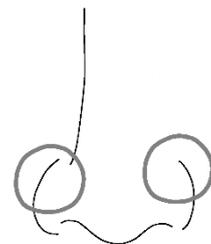


はなぢ 鼻血

- ① 軽く下を向き、親指と人差し指で鼻を押さえます。鼻血の多くは、鼻の入り口近く(キーゼルバッハ部位)の細い血管から出るため、この部分を10~15分ほど押さえていると、自然と止まります。



お押さえるところ→



- ② 上を向くと、血がのどに入り、吐き気が起こることがあるので、上を向かないようにしましょう。
- ③ また、鼻にティッシュなどを詰め込むのも、できればしない方が良いでしょう。ティッシュを詰めると、引っこ抜く時にまた血管が傷つき、再び出血してしまいます。まちがえてティッシュを吸い込み、鼻の奥の方に詰まってしまう事例もあるそうです。

※裏面もあります

打撲く・ねんざ・つき指

★基本は R I C E 処置

① 安静にする (Rest)

動かすと痛みがつよくなるため、むりに動かさず安静にします。

② 冷やす (Icing)

氷や氷水などで冷やすことで、内出血や腫れ、痛みを抑えます。

1時間ほど氷で冷やしても痛みが引かない場合は、湿布などを貼っても良いでしょう。

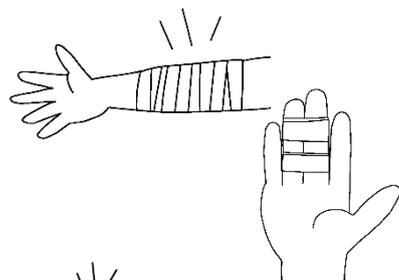
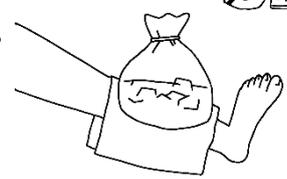
③ 圧迫・固定 (Compression)

痛む部分を、包帯やサポーター・タオル等で圧迫(強めに押さえる)することで、腫れや内出血を抑えます。

つき指は、ケガをした指となりの指と一緒に固定します。

④ 高くあげる (Elevation)

ケガをした部分を心臓よりも高くあげることで、腫れや内出血を抑えます。

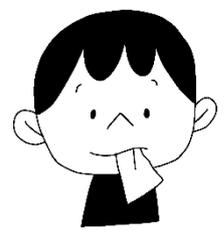


こんな時は病院へ：ケガをした部分が変形した・動かせない・2~3日しても腫れや内出血が引かない・痛みが続く

歯のケガ

① 歯が欠けたり抜けたりグラグラしたりしていないか、確認します。

② 歯ぐきから出血がある場合は、清潔なガーゼで押さえて止血をします。血が止まったら、うがいをして清潔に保ちます。



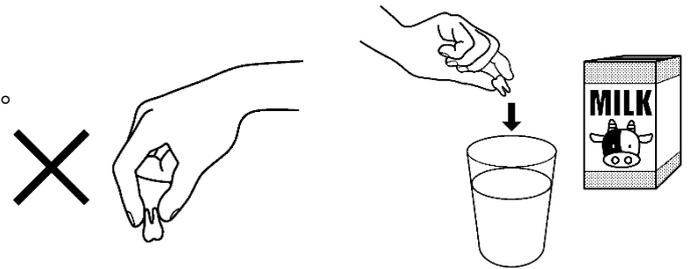
永久歯(おとなの歯)が欠けたり抜けたりした場合

歯の根元には「歯根膜」という薄い膜があり、この膜を傷つけず乾燥から守り、できるだけ早く歯医者へ行くことで、抜けた歯の再移植(抜けた歯を元の位置に戻すこと)ができることがあります。

① 歯の根元は持たず、歯の頭を持つ。

② 抜けた歯が汚れている場合は、軽く水で流す。しっかり洗わない。

③ 歯の保存液に入れて、できるだけ早く歯医者へ持って行く。保存液がない場合は牛乳でもOK。牛乳もない場合は、頬の内側や舌の下に入れて持って行く。



乳歯(子どもの歯)の場合も、歯ぐきや神経に傷がついていることがあるので、早めに歯医者に行きましょう。