

保健だより No.5

令和6年9月
石岡商業高校保健室



知っておこう！ 正しい 応 急 手 当

鼻血

【鼻血を止める手順】

- (1) 楽な姿勢でいすに座る。
- (2) 顔はやや下向きにし、小鼻をしっかりつまむ。(10～15分ほど続ける。)
※呼吸は口で行う。 ※首元がきつい服を着ている時はゆるめる。
※のどに流れ込んだ血液は飲み込まないように、ティッシュなどに吐き出す。



【やってはいけないこと】

- ・首をうしろにそらす。(鼻血を飲み込んでしまい気分が悪くなることがある。)
- ・ティッシュペーパーを鼻に詰めて鼻栓にする。(取るときに鼻を傷つけてしまうことがある。)

やけど

【基本的な手当て】

- ・1秒でも早く水で冷やす。(水道水を出しっぱなしにして5分以上。できれば15～20分程度。)
- ・水疱(水ぶくれ)は破らない。(細菌感染を起こしやすくなる。)
- ・衣服や靴下は脱がさないで、そのまま水で冷やす。
- ・冷やしたのち、清潔なガーゼやタオルで患部を保護する。



【要受診のめやす】以下の6つのうち1つでも当てはまれば病院(皮膚科、形成外科)を受診する。

- ・やけどの範囲が大人の手のひらより広い。
- ・痛みが強い。
- ・やけどの部位が顔、手、指、足首から下、性器の場合。
- ・皮膚が白くなっていたり、黒くなっていたりする。
- ・水ぶくれがある。
- ・低温やけどのとき。

すり傷・切り傷・刺し傷

【基本的な手当て】

- (1) 傷口の洗浄・・・傷に異物が残らないように水道水でしっかり洗う。
- (2) 止血・・・ガーゼ(なければタオルやハンカチ)を当て、直接圧迫する。
- (3) 傷口の保護・・・傷口を清潔に保ち、乾燥を防ぐ。



【要受診のめやす】

- ・5分間圧迫しても血が止まらない。
- ・傷口が2cm以上。
- ・感染の危険が高い。(動物にかまれたなど)
- ・傷が深く、黄色い脂肪、赤い筋肉が傷から見えている。
- ・異物(ガラスなど)が入っている。
- ・顔にけがをした。

こむら返り(足がつる状態)

【基本的な処置】

- 血液の循環をよくする。
- ・つま先を持ち、足を頭の方へ近づけるようにする。
- ・土ふまずを指で押す。
- ・つま先からもものほうに向かってマッサージをする。



【やってはいけないこと】

- ・RICE処置
- ・患部を冷やすこと
→筋肉疲労・運動不足・水分不足などが原因で、筋肉がけいれんした状態になっている。
→改善させるためには、血液の循環をよくする必要がある。

突き指

【基本的な処置】

- ・RICE処置(安瀬・冷却・圧迫・挙上)

【要受診のめやす】

- ・強い痛みと腫れがみられる。
- ・関節部に皮下出血がみられる。
- ・知覚異常やしびれがある。



【やってはいけないこと】

- ・突き指した指を引っ張る。
- ・無理に動かす。
→関節周囲の組織がさらに傷つく可能性があるので、絶対に引っ張ったりしてはいけない。

救急要請マニュアル

救急車を呼んで！
と言われたら

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして電話をかける

スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて

ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える

火事ですか？
救急ですか？
救急です

4 来てほしい場所(住所)を伝える

図書館の前です
わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の年齢を伝える

70才くらいの女性です
大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と連絡先を伝える

救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！ と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

▼「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができます。サイトがいくつかあります。 [日本全国AEDマップ](#)

▼人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

- ① 事務室前の廊下
- ② 体育館の外(南側)

【参考・引用文献】『新版ここがポイント！学校救急処置』(農山漁村文化協会)、『健康教室』(東山書房)、『健』(日本学校保健研修社)