



保健通信

2019.9.6

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

体育祭の練習が始まりました。

引き続き、熱中症予防の対策をしましょう。水分補給だけでなく、睡眠と栄養も大切です。睡眠時間を確保し、朝食をきちんと摂って登校できるようお願いします。↓
けがの予防にも大切です

〳 応 急 手 当 〳

受診するまでに行う一時的な手当のこと。けがや病気の状態を悪化させないようにします。医療の対象にならない軽度のけがや病気の手当も応急手当です。

起きやすいけがの手当ての方法

すり傷、切り傷

傷口の汚れを水で洗い落とす。

出血が多い時は、傷口にガーゼなどを当てて押さえる。

傷は水でよく洗う、消毒しない、乾燥させないという考え方が現在の主流です。

細胞には自然治癒力がありますが、細菌を死滅させる消毒薬は、傷を治そうとする細胞をも破壊してしまいます。そのため、傷が治りにくくなります。消毒が必要な場合もありますが、傷ができた段階では、まず傷口の細菌を洗い流すことが大切。石けんを使うとさらに細菌を落とすやすくなります。

傷が乾燥すると、傷を治そうとする細胞が死滅してしまうので、傷口を乾燥させないようにします。

市販されている創傷被覆材（傷口を湿潤に保ち、治癒を促進するばんそうこう）は効果的ですが、食品用ラップで傷口を覆うという方法もあります。いずれも、傷口の汚れをよく洗い落とすことが重要です。汚れた傷、深い傷の場合は受診してください。



捻挫、打撲

冷水や氷のうなどで冷やす。安静を保つ。



冷やすことによって、損傷を受けた部位の血管を収縮させて出血を最小限に抑え、周りの正常な細胞が破壊されるのを防ぎます。損傷を最小限に抑えるために、患部をなるべく動かさないようにします。

鼻血

鼻（骨がある部分ではなく、その下の柔らかい部分）をつまみ少しうつむく。

鼻血が出た時、上を向いたり横になったりすると、鼻血が喉に流れて気持ち悪くなってしまう。また、首筋をたたくと出血がひどくなってしまう。



やけど

水で冷やす。

患部に強い流水が直接当たらないようにします。

やけどの程度にもよりますが、10～30分冷やします。

衣服の上から熱湯がかかってしまった場合などは、衣服を脱がさずに着たまま冷やします。

水疱（水ぶくれ）ができた場合や、深いやけど、範囲が広いやけどは受診が必要です。

