



9月9日は救急の日



～自分で出来る怪我の応急手当を覚えよう～

擦り傷のとき

傷口についた砂や泥などの汚れを
水道水できれいに洗い流す。
回復が遅くなるので消毒はしません。



傷パワーパッドやワセリンを塗ったガーゼで覆い、
1～2日ごとに交換する。

切り傷のとき

傷口を水道水できれいに洗い流す。
傷口に清潔なガーゼやハンカチを当て、
その上から圧迫止血する。
傷口を心臓よりも高い位置にすると、
血が止まりやすくなります。



鼻血が出たとき

椅子などに座って少しうつむき、
5～10分くらい小鼻を強くつまみます。
鼻血が喉の方に流れてきた場合は、
飲み込まずに吐き出しましょう。



やけどしたとき

すぐに水道水で痛みが軽くなるまで冷やします。
やけどをしたところには直接水を当てず、
洗面器などに水をためて冷やしたり、
やけどしたところの少し上から水をかけましょう。

捻挫・打撲・突き指をしたとき

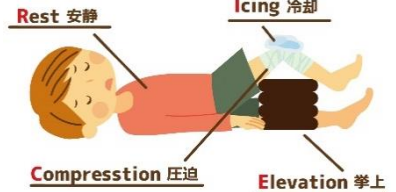
「RICE」処置を行います。

R (Rest) …患部を動かさず、安静にする

I (Ice) …氷で冷やす

C (Compression) …包帯などで圧迫する

E (Elevation) …心臓より高く上げる



怪我は早めに適切な処置をした方が治りも良くなります。自分で出来るところまではしっかりと行い、不安な時や病院受診などの判断に迷う時は家族に見てもらったり、保健室で相談しましょう。

KYT (危険予知トレーニング) で怪我を未然に防ごう

長期休暇明けは怪我が増える傾向ですが、一人一人が自分の「行動」に気をつけることで防ぐことが出来ます。また、怪我の原因になりそうなものを取り除いたり、周りの「環境」や生活習慣を整えることも大切です。「どこに危険があるか。」「どういう行動が危険か。」を予知し、それを回避する力を身につけましょう。

危険予知トレーニング ～3秒先の危険を予測して、対処法を考えよう～



シーン1

遅刻しそうなので急いで
ヘアアイロンをしている

予測できるリスク

火傷、遅刻

対処法 肌を保護するため上に服を着る
起床時間を早める



シーン2

自転車で移動中、LINE に夢中…
前方には杖をついた老人が歩行中。

予測できるリスク

衝突
老婦人の骨折 (それで寝たきりになるかも)

対処法 ながらスマホはしない

某CMの「リスクを冒さないことこそ、最大のリスクだ」という女王の明言は胸に刺ざりますが、怪我や事故に繋がるようなリスクは出来る限り避けて、安全に暮らしましょう。

【問い合わせ先】仙台白百合女子大学保健室 ☎022-374-5032 ✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp