

～応急手当～ 子どものけがや熱中症について

1. 小学校で多いけが

- | | |
|----------|----------------|
| ・すりきず | ・ねんざ、突き指、骨折の疑い |
| ・きりきず | ・鼻血（打撲、異物をのぞく） |
| ・打撲（うちみ） | ・虫刺され |

2. きずの手当

きずの手当をするときは必ず手を洗います。
血液に触れそうときはビニール手袋をします。

3. すりきず、きりきず

① すりきず

- ・流水で洗い流します、ガーゼで優しく拭き取ります。
- ・原則、消毒は不要です。
- ・出血している場合は、きれいなガーゼなどを当てて圧迫します。
- ・傷より少し大きめのガーゼや救急絆創膏を当てます。（帰宅までの手当と考える）
- ・すりきずにガーゼを当てたまま帰宅すると家庭でガーゼをはがすときに出血してしまいます。湿潤療法といってワセリンをガーゼに薄くのばし当てる。
（ただし、医療機関を受診するときは塗りません。また稀にアレルギー反応が出ることもあるので使用する時には保護者の了解が必要です。

② きりきず

- ・基本的にはすりきずと同じです。
- ・出血がなかなか止まらない場合は患部を心臓より高く上げ、きず口を圧迫します。

4. すりきず、きりきず

◆こんなときは医療機関へ◆

- ・首から上の部位のきず。
- ・深いきずや泥などで汚れが内部に残るとき。
- ・出血が多いまたは止まらないとき。
- ・傷口が大きい、深いとき。

5. 鼻血（異物、打撲をのぞく）

- ・座って軽く下を向き、鼻（小鼻の部分）つまんで圧迫します。（10～15分）
- ・額から鼻の部分の冷たいタオルや保冷剤に当て布などをして冷やし、しばらく静かに座らせておく。
- ・血が止まっても、すぐには鼻をかまないようにします。

☆☆☆☆ 注意 ☆☆☆☆

*頭を後ろにそらせると、温かい血液がのどに回り、苦しくなったり、飲み込んで気分を悪くすることがあるので、上を向かないようにします。

*鼻に物を詰めてはいけません。

*頭を打ったあとの鼻からの出血、特にうすい血液の場合は、頭の内部にきずが達していることが考えられ 119 番通報します。

6. 鼻血（異物、打撲をのぞく）

◆こんなときは医療機関へ◆

- ・手当しても止まらない場合には、もっと深い部分からの出血や血が止まりにくい病気も考えられるので医療機関を受診しましょう。

7.打撲（うちみ）—— 捻挫、骨折の疑いも含む

・うでや足など

うちみ、捻挫ともに安静にして冷やす。

痛みが続いたり腫れがひどくなってきたら、骨折も疑われるため医療機関を受診します。

・指

手の指が腫れている、動かせない場合は医療機関を受診します。

足の指は腫れていなくても骨折している場合があります。痛みが引かない場合は医療機関を受診します。

・鼻

冷やします。

腫れがひどい、鼻の形がいつもと違う場合は医療機関を受診します。

・目

いつ、何が当たったか状況の把握。

横に寝かせ、水で濡らしたタオルで冷やす。（冷凍の保冷剤は使用しない）

目が開けられたらきずの有無、見え具合を確認。

目が開けられない、見え方がおかしい、硬いものが強く当たった場合は眼科を受診します。

・頭

打った時の状況を確認し、出血やきずがないか観察します。

安静にして患部を冷やし、意識状態を見る。（冷凍の保冷剤は使用しない）

わずかな出血はガーゼなどを当て圧迫します。

小さく固いこぶは冷やして様子をみます。もんだりなでたりしないこと。

意識がもうろうとしているとき、頭痛、吐く、吐き気、起こしてもすぐ寝る、顔色が悪い、出血が止まらないなどの場合は 119 番通報します。

・腹部

安静にして痛みの場所を確認する。

顔色が悪い、体を「く」の字に曲げて痛がっているときは臓器の損傷が考えられるので 119 番通報する。

・歯

うがいをする。

口唇や歯ぐきの腫れ、切創、出血があるか確認する。

歯のぐらつき、破損、抜けていないか確認する。

腫れや切創、出血、折れたりしているときは、歯科受診する。

歯が抜けた場合は、歯の根を持たずきれいなナイロン袋に入れて早急に歯科受診する。

8.打撲（うちみ）

頭を打ったときの注意

- *ゆすぶったり、乱暴に扱ってはいけない。
- *耳・鼻には物を詰めてはいけない。
- *吐くときは、窒息しないように顔を横に向ける。
- *保温する。
- *意識が無いときは、一次救命処置の手順により手当します。

9.虫刺され

・蚊

かゆみが強いは流水で洗い冷やす。

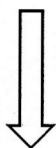
・蜂

針には毒のうがあるため不用意に毛抜きなどでつまむと危険です。医療機関を受診しましょう。

10.迷ったら相談

「病院に行ったらいいの?」「救急車を呼んだほうがいいの?」
「応急手当の仕方が分からない」

迷ったときに相談できます



※救急安心センターおおさか（24 時間 365 日体制）

#7119 (06-6582-7119)

緊急時は迷わず 119 番

11.熱中症

子どもは汗をかく能力が未熟です。地面の照り返しにより高い温度にさらされます。
暑い時にも遊びに夢中になってしまいます。

☆起こりやすい状況

急に暑くなって体が暑さに慣れていない（梅雨時期の突然の気温上昇など）
温度が高く、湿度も高いとき（20度くらいでも湿度が80%ある）
暑さに慣れていない、寝不足、体調が悪い場合

熱中症予防が大切！

熱中症予防のポイント

暑さ対策

- ・室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使う。
- ・外での活動の時は涼しい服装で、日よけ対策をする。
- ・適度に休憩を取ります。

脱水対策

- ・たくさんの汗をかいたら、のどが渴いていなくてもこまめに水分（お茶）を飲みましょう。
- ・水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りが大事です。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対応
1 度 (応急処置と見守り)	・めまいがする、立ちくらみがある。 ・筋肉が痛い。 ・大量の汗が出る。	・涼しい場所に移り体（首、脇の下、足の付け根）を冷やし、水分・塩分（経口補水液）をとる。 ・衣服をゆるめ、体からの熱の放散を助ける。 ・改善しない時は病院へ行く。
2 度 (医療機関へ)	・頭が痛い。 ・体がだるい、ぐったりする。力が入らない。 ・吐き気がする。吐く。	・涼しい場所に移り、水分・塩分（経口補水液）をとる。 ・自分で水分・塩分をとれない時はすぐに病院へ行く。
3 度 (入院加療))	・意識がない。 ・体にひきつけが起こる。けいれんする。 ・まっすぐ走れない、歩けない。 ・体温が高い	・首や脇の下、足の付け根を冷やし、すぐに<u>救急車を要請する</u>

総務省消防庁ホームページより

体温を効果的に下げるための方法

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわ等であおぐ。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足の付け根にあてて冷やす。

吐き気や嘔吐、意識障害があるときは水分を与えず 119 番！