



応急手当 ハンドブック

すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷 / だぼく・ねんざ
骨折かもしれない / やけど / 目に異物が入った
鼻血がでた / 歯が欠けた・折れた・抜けた

準備するとよい応急手当の物品

- 絆創膏
- 滅菌ガーゼ
- テープ
- 消毒液
- 湿布
- 包帯
- ティッシュ



他に必要だと思
うものは
保護者クラブで
相談して加えて
ください。

飲み薬には
各個人で
準備するように
してください。



すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷

すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます（強くこすらないように）。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



さし傷

くぎや木片などがささったら、抜いて、流水できれいにします。

傷が深いとき、木片が傷の中に残っているとき、汚れたもの・サビたくぎがささったときなどは、必ず受診しましょう。



きり傷

刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

かまれた傷

傷口を水道水で洗い流します。

動物や虫などにかまれたときは、感染のリスクが高いため、必ず受診しましょう。





だぼく・ねんざ

すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。

R est (安静)

安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。

I ce (冷却)

氷や保冷剤等を患部にあて、15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、痛みが出たら冷やします。
※氷や保冷剤等がない場合、流水（水道水）を患部に当てる、バケツ等に汲んだ水に患部を入れることで代用できます。

C ompression (圧迫)

スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

E levation (挙上)

患部を心臓より高くあげます。



RICEは受診するまでの
応急処置。骨折や脱臼を
していることもあるので、
痛みやはれがひどいときは
受診しましょう。





骨折かもしれない

骨折をだぼくやねんざと見分けるのはむずかしく、“かもしれない”と思ったら骨折の応急手当を。

骨折を疑ったほうがよいときは

- 変形している
- 力が入らない
- はれている
- 冷や汗をかいている
- 少し触るだけで痛い
- 今まで味わったことがない痛みがある
- 色が変わっている

骨折していたら、安静にして「固定」することが大切です。

固定するときには

- 変形していても、そのまま固定する
- 骨折している部分の上下2つの関節を固定する
- 患部を固定するために添える物は、段ボール・傘・ものさし・雑誌（右図）など、長いものなら何でも大丈夫です。患部にあて、包帯などでとめます。

骨折の応急手当

RICE処置が基本です

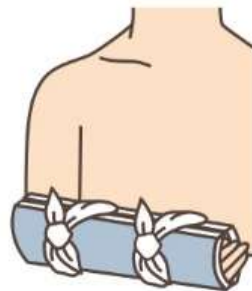
Rest（安静）

Ice（冷却）

Compression（圧迫）

Elevation（挙上）

包帯をきつく巻きすぎると血流が悪くなるので注意しましょう。





やけど

やけどはすぐに冷やすことが大切です。

冷やし方

洗面器などに水をためて、水道水を出しっぱなしにしながら、5分くらい冷やし、一旦（5分くらい）時間をあけて、また5分冷やします。これを30分くり返します。



- シャワーを直接あててもいいです
- 氷は冷えすぎるので使いません
- 服の上からやけどしたときは、脱がずにそのまま冷やします
- 水ぶくれはつぶさないようにします
- 「冷やすシート」でやけどは冷やせません



受診したほうが
よいときは

- 赤くはれて強く痛む
- 水ぶくれができています
- 皮ふが黒くなったり、白くなったりしている



緊急ではなくても、
受診が
望ましいです。



目に異物が入った

目に異物が入ったときは、何が入ったかによって対処方法が違います。

虫やホコリ

まばたきをくり返すと、たいていは涙と一緒に流れ出ていきます。取れないときは、水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきしてみましょう。

砂やゴミ

虫やホコリと同じ対処方法です。それでもなかなか取れずに痛みや違和感が続くときは、眼科でみてもらいましょう。取れないからといって目をこすると、傷がついてしまうのでやめましょう。



鉄粉

鉄粉はささってしまうため、まばたきでは取れません。サビがついていると目に変色して危険なので、できるだけ早く眼科へ。

化学薬品

化学薬品が目に接触している時間が長いほど、目の障害は重症になります。すぐに流水で洗い始め、一刻も早く眼科へ。





鼻血がでた

ほとんどの鼻血は、鼻の穴から1 cmほど奥の場所からの出血です。

鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。

圧迫



多くの場合、
10~15分で
止まります。

これはまちがい!

- ✗ 血が垂れないように上を向く … 血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- ✗ 首の後ろをトントンたたく …… まったく意味がありません
- ✗ ティッシュペーパーをつめる … 紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します



受診したほうが
よいときは

- 30分以上圧迫しても止まらないとき
- 顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- 顔や鼻、頭をぶつけて鼻血がでたときは、骨折を疑い受診します



歯が欠けた・折れた・抜けた

歯科医院を受診しましょう。

病院へ行く前に

- 血がでているときは、清潔なガーゼをかんで止血しましょう。
- 歯のかけらや折れた歯、抜けた歯は乾燥させないことが、一番大切！ 専用の保存液[※]か牛乳につけて保存しましょう。

※専用の保存液は「歯の保存液」として薬局で購入できます。



してはいけない！



歯根膜は歯とあごの骨をくっつけるための大切な組織。とても弱いので、絶対に触ってはいけません。



泥などで汚れているときは、水道水をチョロチョロ出し、数秒間、軽くすすぎます。ゴシゴシとこすってはいけません。



保存状態がよければ、うまくくっつく可能性があります。

治療が早ければ早いほど、元にもどせる可能性は高くなります。できれば30分以内に受診を！



このときも、歯冠を持って、歯根膜を触らないように！