



石川県立金沢錦丘高等学校  
令和5年9月4日  
保健室

紫錦祭も無事に終了し、2学期が始まりました。補習に課題、紫錦祭準備に忙しいみなさんの生活習慣はいかがでしたか？一日も早く、正しい生活習慣を身に付けて、心身共に健康に2学期を乗り越えましょう。



9/9は救急の日です。今年度、5月に1年生、6月に教職員が救急処置講習を受けました。

安全確認→AED・救急車の要請→呼吸の確認→心肺蘇生→AEDの装着→心肺蘇生  
の手順や方法などを学びました。

人が倒れているところを発見してから救急車が来るまでの間の処置で、救命率や予後が大きく左右されるため、もしもの時には、勇気を持って行動しましょう。



## 正しい応急処置できますか？

### 擦り傷

#### ①洗う

擦り傷の処置の基本は、傷口をきれいに洗い流すことです。傷口を流水でしっかりと洗い、付着している泥や土を洗い流します。

ここまで保健室に来る前にやってこよう！



#### ②止血後、被覆する

出血があれば、出血部を清潔なガーゼやハンカチなどで覆い、圧迫して止血します。止血後、傷口を市販の傷口保護剤で被覆します。消毒は必要ありません。

※消毒は、感染リスクが高い場合（汚染がひどい場所でケガをした等）以外は使いません。消毒は、菌も殺しますが、傷を治すために働く細胞も殺してしまうからです。

### やけど

#### ①冷やす

水道の流水で痛みがとれるまで20分ほど冷やします。氷水では冷えすぎて組織に障害を与えてしまいます。

服を着た状態なら服の上から水をかけます。水ぶくれは破かないよう注意します。

#### ②保護する

水ぶくれが破れてしまった場合は、傷絆創膏やラップ材で保護します。



### 捻挫と突き指

捻挫と突き指の処置の基本は、RICEです。

#### ①R(安静:rest)

受傷直後は安静にします。

#### ②I(冷却:icing)

氷水を袋に入れて用います。20分冷やしたら2時間置いて、また冷やすことを繰り返します。冷却は1日程度行います。



#### ③C(圧迫:compression)

圧迫には、腫れの抑止と鎮静作用があります。神経圧迫や、血流不良にならない程度の強さで弾力包帯を巻きます。

#### ④E(挙上:elevation)

患部を心臓より高く挙上することで、静脈血の還流を促し、患部の腫れを抑える効果があります。