

子供に起こりやすい けがの手当てと対応

令和5年度第一回学校保健委員会

令和5年7月13日

学校医 石塚一郎

けがの種類

1. 出血しているキズ
2. スリキズ
3. 打ち身、ねんざ、脱臼
4. 頭部打撲
5. 虫刺され
6. やけど
7. 鼻血

出血しているキズ

- 基本は出血しているキズの直接圧迫
- 動脈を圧迫しないと止まらないようなキズは救急車を呼ぶ
- 指をしばってかえって出血を多くしている患者さんを見ます
- 出血部位を高く上げる

スリキズ

- キズを水道水でよく洗う
- 泥がついていれば洗い流す
- キズパワーパッドはおすすめしません（きれいなキズは早く治りますが、ばい菌が付いているキズはばい菌を増殖させてしまいます）

キズパワーパッドの公式ホームページから

Q

どのようなキズにつかえないの？またつかえない部位はありますか？

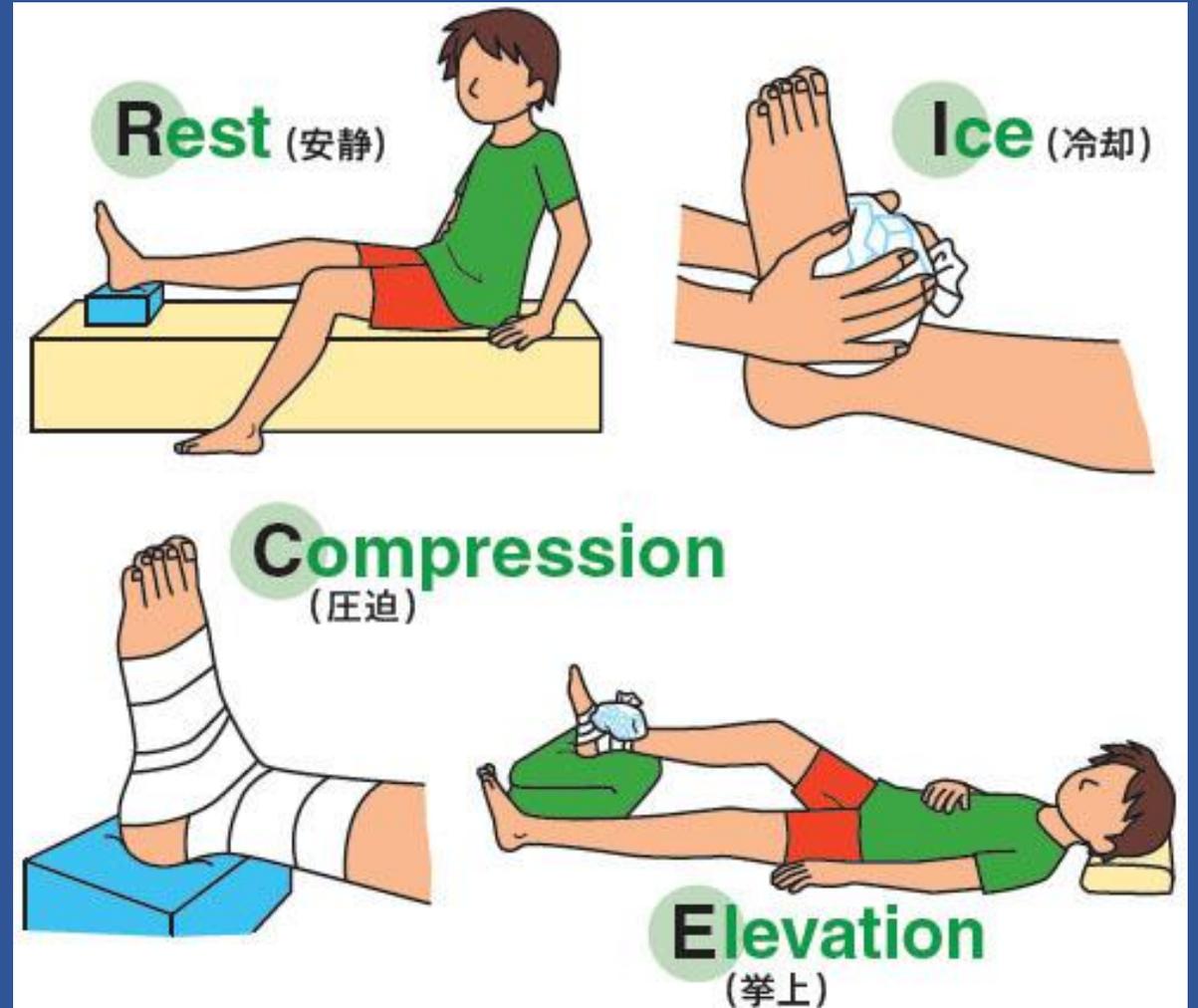
A

感染がみられる傷（傷口の周りが赤くなっていたり、ズキズキした痛みが続いたり、膿を持っていたり、熱や腫れ等の異常が認められる傷のこと。）、感染を起こす可能性のある傷（深いさし傷、筋肉・骨・腱が見えるような深い傷、かさぶたがすでにできている傷、動物や人に咬まれた傷、異物 {ガラス、木片、砂、ほこり、衣服の繊維など} が入り込んだ傷、受傷してから時間が経った傷、すでに家庭で他の手当てをした傷）、にきび、湿疹、虫さされ、皮膚炎などの症状、及びそれらをかきむしった傷には使用しないでください。また、受傷原因のわからない傷にも使用しないでください。

部位に関しては、目の周囲、粘膜への使用は避けて下さい。また、一般的な救急ばんそうこうと同様に、毛髪や体毛の濃い部位では十分に粘着せず、キズ口を完全に保護できない場合があります。

打ち身、ねんざ、脱臼

RICEとおぼえる
でもおぼえにくいね！



RICEをおぼえる

- 野球のピッチャーが休んでいるときのようす
- 安静 (Rest)
- 冷やす (Icing)
- 圧迫 (Compression)
- 肩なので上にはあげられないけど上げるとおぼえよう (Elevation)



頭部打撲

自分でわかる症状

吐き気

片側の手足がしびれる

片側の手足に力はいらない

ものが二つに見える

他の人からわかる症状

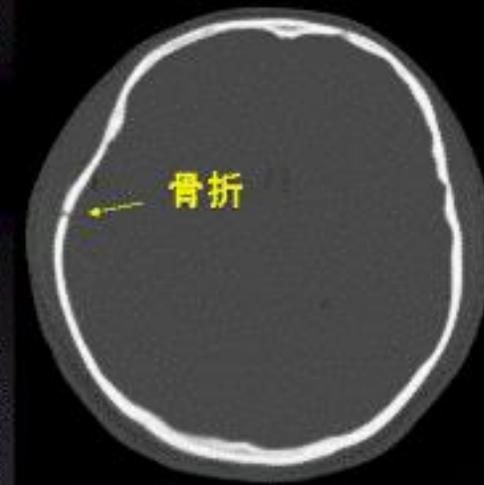
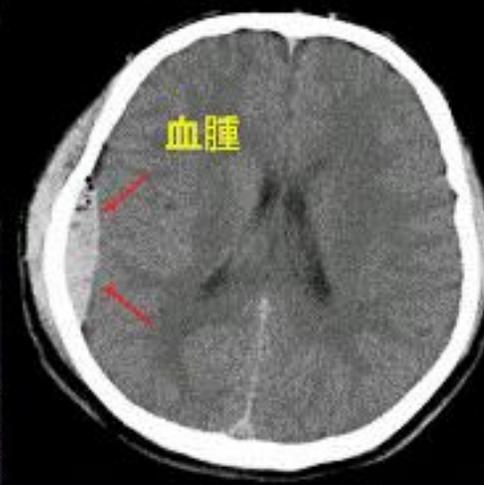
嘔吐、元気がない、会話がおかしい

すぐに眠ってしまう

呼びかけても目をささない

上の症状があったら脳神経外科のある病院を受診しましょう

急性硬膜外血腫



頭部打撲（たんこぶ）

軽症でたんこぶだけの場合は
安静（Rest）
冷やす（Icing）
圧迫（Compression）



虫刺され



刺されないようにするには
なるべく肌を出さない
虫よけジェル、スプレーの使用
キャンプには長靴をすすめます
(サンダルは虫が喜ぶ)

虫に刺されたら
流水で流し刺されたところを冷やす
虫刺され薬をまめに塗る
バンドエイドは貼らない (とびひになりやすい)

ハチに刺されたら

その場からすぐに逃げる

(近くにハチの巣があるかもしれません)

刺されたところをよくしぼり、水で流す

(虫刺され用吸引器があれば使用)

虫刺され用の薬をぬりよく冷やす

15分間は涼しいところで誰かといっしょにいきましょう

(気分不快、冷や汗などがあれば救急車を呼びましょう)



やけど

やけどをしたらすぐに水道水で10分ほど冷やす
氷は使わない（冷えすぎは肌を傷めるため）
水ぶくれは破らない

お湯がかかった場所の衣類はすぐに脱がずに衣類の上から冷やす
（衣類といっしょに皮膚がはがれるため）
アロエや油、みそなどはぬらないこと



鼻血の正しい止血法



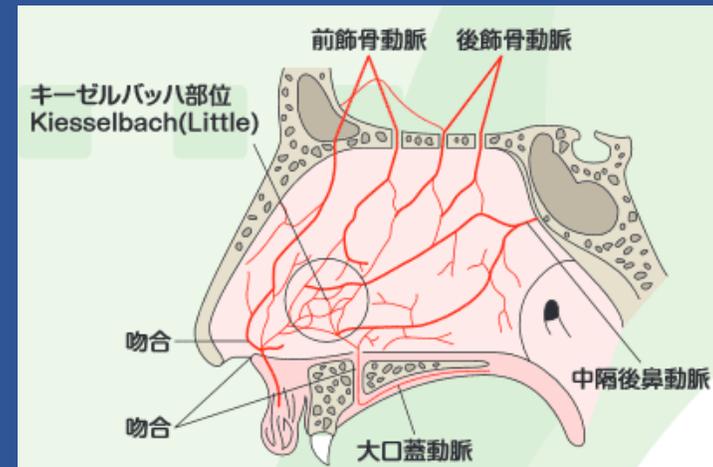
下向きになり、
鼻根骨との境目をつまむように押える。

NG

- × 首の後ろをたたく
- × 垂れないように上を向く
- × 無理に鼻をかむ

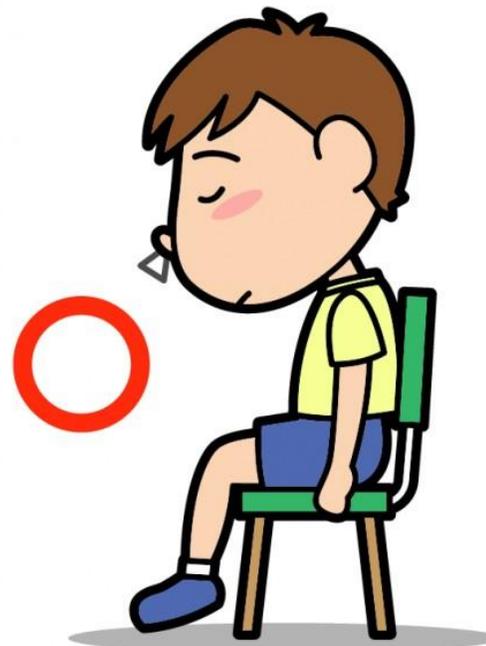
出血が多く口からも血が出てくる
数分間鼻をつまんでもとまらない
こんな時は耳鼻科を受診しましょう

鼻血



衣服を緩め、頭を心臓より高くし、
軽く下を向けましょう。

上を向けると血が喉に流れ、
嘔吐する原因になります。



まとめ

1. 出血しているキズは圧迫して上にあげる
2. スリキズはよく洗う
3. 打ち身、ねんざ、脱臼にはRICE
4. 頭部打撲は重症でなければRIC
5. 虫刺されはまず予防、蜂に刺されたら状態に注意
6. やけどは水道水で10分冷やす
7. 鼻血はやや下を向いて鼻をつまむ