

学校安全だより

～安心安全な学校生活を目指して～

第2号

令和5年6月7日

京都府立福知山高等学校・附属中学校

福高・福中で多いケガ BEST3は??

👑1位: すり傷

…昨年の中高トップのケガです。

2位: 捻挫

…何もないところで足を捻った…という人もいたり。

3位: 打撲

…予期せぬものが当たって打撲…なんてことも。

とくに部活動中のケガが多く見られました。



！知っておこう！

応急手当+

捻挫したとき、すり傷や鼻血がでたときどうすれば良いか分からない…

そんな人のために！！

今回は基本から、鼻血がでたときや捻挫の対応について紹介します。

体育や部活動のときに、実践してみてください。

+ まず…

スポーツを安全に 楽しむために

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識して
ケガを防ごう！

OK!



自分できる

手当てのキホン

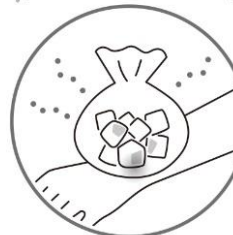


あろう



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

+ 鼻血がでた！

ほとんどの鼻血は、キーゼルバッハ部位(鼻の
穴から 1cm ほど奥の場所)からの出血です。
まずは慌てずに、安静にしてからティッシュ
などを詰めて右のイラストのとおり、小鼻を
強く圧迫しましょう。

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。

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

圧迫



多くの場合、
10～15分で
止まります。



だほくねんざ
打撲・捻挫

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。

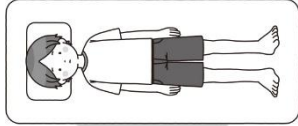
応急手当の基本は、「**RICE**」です。

※痛みや腫れがひどいときは、病院を受診しましょう。

R

Rest(安静)

安静にします。ムリに動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。むやみに動かすと、より悪化することがあります。



I

Ice(冷却)

氷を入れたビニール袋をタオルなどで包み、痛いところにあてることで痛みや腫れを抑えられます。

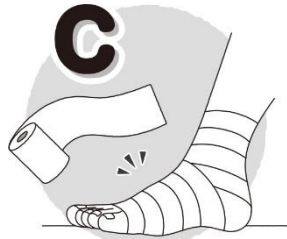
15 分ほど冷やして感覚がなくなったら外し、また痛みが出たら冷やします。これを1日くり返します。



C

Compression(圧迫)

テープや包帯で軽く圧迫するように巻きます。腫れや内出血を最小限に抑えます。



E

Elevation(挙上)

痛いところを心臓よりできるだけ高くあげます。血液が心臓に向かって流れるので、内出血による腫れを防ぐことができます。座布団やクッション、たたんだ毛布などを敷くとよいでしょう。



学校にいるときや、出かけているときなどに知っている人・知らない人が倒れている時に遭遇する可能性もあります。そんなときどうすればいいか、知っておくだけでも、その人を助けることができます。

学校：第一体育館入り口・岳南グラウンド

覚えておこう いざというときの

コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。



コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED
が到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

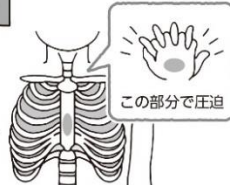


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強 <** 胸が約 5 cm (子どもの場合、胸の厚みの約 3 分の 1) 沈み込むように
- 速 <** 1 分間に 100~120 回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

