

9月9日は救急の日



「救急の日」は救急業務及び救急医療に対する理解と認識を深めることを目的に、昭和57年に定められました。お子さんと一緒に、自分でできるケガの手当てについてお家でも話題にしてみたいかがでしょうか？

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



1 洗う

- + すり傷**
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- + 目にゴミが入った**
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

2 冷やす

- + やけど**
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- + つきゆび・ねんざ**
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

3 押さえる

- + 切り傷**
ハンカチなどを当てて止血する
- + 鼻血**
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

応急手当の RICE

のケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

ケガを防ぐためにできること

- 1** あわてない
時間を余裕を持って
- 2** 危ない！を予測する
立ち止まって安全の確認を
- 3** 規則正しい生活
疲れをためないように
- 4** 日頃からの心がけでケガを防ぎましょう