



いざという時の対処法を知っておきましょう

日常生活で起こりやすいケガの手当てで注意することを取り上げています。参考にしてください。

●切り傷・すり傷の手当て

止血の際の注意

傷の血を止めるのに、脱脂綿・ティッシュペーパーを使わないことです。傷口に繊維が残ることがあります。清潔な布・ハンカチ等が望ましいです。傷は洗うことが基本です。

傷口の処置

傷は洗うことが基本です。傷口の消毒は、原則「水」です。傷口や、その周りの皮膚を水道水で、十分に洗い流すことで、リスクを少なくします。屋外で水道がない場合には、ペットボトルの水で代用できます。



●すり傷の応急処置

旧常識 傷口を消毒液で殺菌し、ガーゼを当て、絆創膏を貼付すれば処置完了。

新常識 傷口に染み出てくる体液を活かし、傷口を湿った状態に保つ「湿潤療法」です。

まず傷口を水道水で洗い、消毒はせずラップで覆うことの応急処置です。

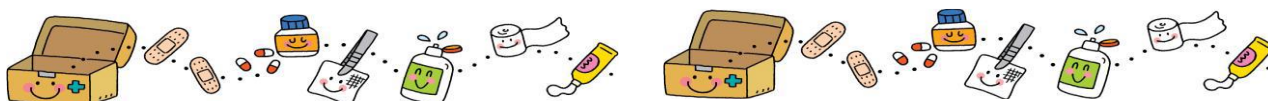
すり傷の程度がありますので、経過は必ず医師に見せてください。

●^{やけど}火傷の時の注意：水ぶくれはつぶさないことです。

^{やけど}火傷の時は、^{りゅうすい}流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすと細菌が入る原因となります。

●^{つゆび}突き指の時の注意：引っぱったり、もんだりしないことです。

^{つゆび}突き指を引っぱると、痛みや^は腫れを悪化させる原因となります。





9月9日は救急の日

災害への備えとして救急用品の点検や防災バッグの中身の点検をしましょう。
あらかじめ各家庭に必要なもののリストをつくっておくと便利です。

1. 「東京都防災ホームページ生活必需品（非常用品）の準備」をご覧くださいになるのもおすすめです。
2. 小さなお子さんがいる場合には、次のようなものも加えておくとよいです。
（食料品や水は、最低3日分は用意すると安心です）

▶ 子どもの非常用袋を用意してありますか？

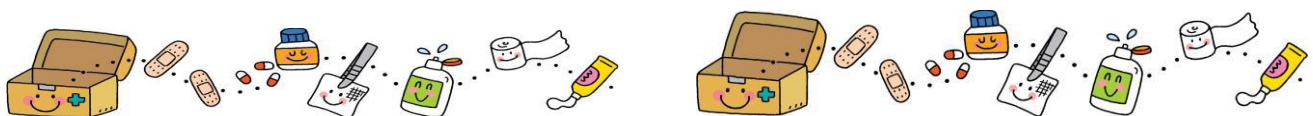
- | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 保険証のコピー | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | | |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 除菌シート |
| <input type="checkbox"/> フラスチック製哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子ども用おもちゃ・本 | | |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> 子ども用歯ブラシ | | |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(ミルク用・水分補給用) | <input type="checkbox"/> おんぶひも | | |
| <input type="checkbox"/> 離乳食、子ども用のおやつなど | <input type="checkbox"/> 着替え | | |
| <input type="checkbox"/> 常備薬(子どもの持病の薬も含めて) | <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ | | |

▶ 日ごろから確認をしておくとなが必要な時に役立ちます。

- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ | <input type="checkbox"/> 固定用テープ | <input type="checkbox"/> 絆創膏 |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> 脱脂綿 | <input type="checkbox"/> はさみ | <input type="checkbox"/> 毛ぬき(とげぬき) | <input type="checkbox"/> ピンセット |
| <input type="checkbox"/> 綿棒 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 消毒薬 | | |
- 虫さされ用塗り薬・湿布などが救急箱の中に入っていると便利です。

必要時の点検

- * 救急箱はいざという時に、すぐに使えるように確認しておきましょう。
- * 直射日光が当たらず、湿気のない涼しい所、子どもの手の届かない所に保管しましょう。
- * 使った薬は元の場所に戻す習慣をつけましょう。
- * 年に一度は中身を点検し古いものは処分しましょう。
新しいものを購入した時は、日付を書いておきましょう。



病気・誤飲のお役立ち情報

▶こどもの救急 [こどもの救急 \(ONLINE-QQ\) \(kodomo-qq.jp\)](http://kodomo-qq.jp)

夜間や休日の診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安を提供しています。

(対象年齢 生後1ヶ月～6歳) 厚生労働省研究班／公益社団法人 日本小児科学会監修

▶小児救急電話相談 #8000

子どもの急な病気などで、どうしたらよいか悩んだ場合には、#8000に電話すると小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けることができます。

住んでいる都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。

▶誤飲による事故 事故が発生している時に限って情報を聴くことができます。

※いずれも通話料はかかります。

公益財団法人日本中毒情報センター [日本中毒情報センター \(j-poison-ic.jp\)](http://j-poison-ic.jp)

大阪中毒 110 番

情報提供無料 365日 24時間対応

072-727-2499

つくば中毒 110 番

情報提供無料 365日 9～21時対応

029-852-9999

たばこ誤飲事故専用電話

情報提供無料 365日 24時間対応 自動音声応答による情報提供：一般向け

072-726-9922

出典：参考文献・引用文献：日本学校保健研修社「健」少年写真新聞社刊・保育の友9月号とっさの時の処置

医学博士日本小児科学会専門医 内海裕美「いざというときのための応急手当 ミニハンドブック」加藤啓一監修他

