

ほけんぽぶじ



9月1日は防災の日、9日は救急の日。
ケガや災害から「自分」「人」を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。いざ！という時に戸惑わず、体も頭も動かすために。今月の保健だよりでは救急を学びます。

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

Elevation 挙上



なぜ「RICE」？

「RICE」は痛みをやらわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さかわります。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は運動中に起こる打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は

繰り返し同じ動作を続けると起こる、筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない！
無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理を続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



こんな覚え方も試してみてもいい？

あひまおろ

あ 安静にして い 痛いところを冷やす

ぶ(き) 押さえて圧迫

あげよう 心臓より高く上げよう

あっ！人が倒れてる



正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

どっち？

意識を確認する
① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
② 試みに起こしてみる

どっち？

意識がない時は
① 顔をたたくいて意識を呼び戻す
② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

どっち？

呼吸を確認するために
① 胸と腹部の動きを見る
② 鼻をつまんでみる

● AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する
● AEDと胸骨圧迫をくり返す



救急車が到着した！

間違った人は、最初から見直そう！

答えは
①→②→①→②



・ ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く
・ 1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す
・ 成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

どっち？

呼吸がない時は
① とにかくAEDの到着を待つ
② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う