

# 保健だより 9月

尚絅大学・短期大学部  
保健室  
平成28年9月1日発行

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みはどのように過ごしていますか？実習、集中講義、就職活動…と忙しい人も多いと思いますが、それぞれ体調に気をつけながら頑張ってくださいね！この時期は、寒暖の差が激しく、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、新学期を元気に迎えられるようにしましょう！



救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療の理解と認識を深めてもらうことを目的に、1982年に定められました。

救急現場に居合わせたら、まず落ち着いて、速やかに119番に通報しましょう。救急車が到着するまでの間、いかに早く応急手当を行うかが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。日ごろから、心肺蘇生法やAEDの使用法、ケガの応急手当などを身につけておくといざというときに役立ちます。また、救急箱の中身もチェック（絆創膏は入っているか？薬の使用期限が切れていないか？など）しておきましょう。



## ねんざ・打撲

～PRICES（プライシス）処置～

**P**・・・(Protect) 保護

ケガ人の保護、受傷部位の保護

**R**・・・(Rest) 安静

部位を動かさずに楽な体勢で安静を保つ

**I**・・・(Iceing) 冷却

氷で患部を冷却

**C**・・・(Compression) 圧迫

弾性包帯などを使用して患部を圧迫

**E**・・・(Elevation) 挙上

患部を心臓より高くあげる

**S**・・・(Support) 支持

副木や三角巾などを用いて固定し動かないように支持する

これらの頭文字を使ってPRICES処置と呼ばれています。痛みや腫れがひどい場合は処置後、病院へ！



## すり傷

- ①傷口を水道水できれいに洗い流す
- ②傷にくっつきにくいガーゼ、または湿潤タイプの絆創膏で保護



## 切り傷

- ①汚れがある場合は水道水で洗う
- ②傷口に清潔なハンカチ等をあてて又は指で上から強くおさえ、止血。



※傷口を心臓より高い位置にする

※傷口が深いとき、出血がひどい時は病院へ！

## やけど

- ①すぐに流水で冷やす
- ※水ぶくれはやぶかない！  
※服の上から火傷したときには、服の上から冷やす！



## 鼻血

- ①小鼻をギュッとつまむ
  - ②下を向いて安静にする
- ※血がのどに流れるので上を向かない！  
もし流れてきたら、飲まずに吐きだす！

