

まだまだ残暑が続きますね。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすくなる時期なのでゆとり入浴し、たっぷり睡眠をとるようにし、体調を整えるようにしましょう。

9月は防災週間(8/30~9/5)があります。非常用持ち出し荷物の確認をしましょう。また、9/9 救急の日(9/9~9/15 救急医療週間)にちなみ、今月はけがの応急処置についてお知らせします。



### すり傷の応急手当て



#### ①傷口を流水で洗う

強くこすらないように注意し、傷口の泥や砂を水道やシャワーから流れる水の勢い圧を利用しながらよく洗い流す。

②出血があれば止血する  
 清潔なガーゼを厚めに重ね、血の出ている部分を少し強く押し止血しましょう。

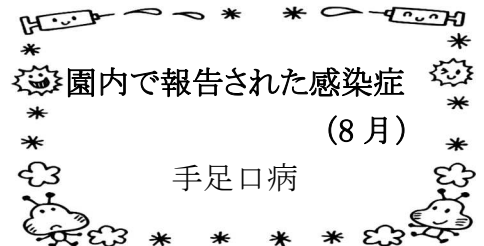
③傷口を乾燥させない  
 ワセリンを塗る(またはワセリンを塗りガーゼ保護)、キズパワーパッドなどの創傷被覆材を貼るなどして傷口を乾燥させないようにしましょう。

#### 注意点

傷の消毒は基本的に必要ありません。

キズパワーパッド等の使用は3才以上が対象です。

キズパワーパッド等を使用するときには、傷が膿んでいないか気を付ける必要があるため、貼りっぱなしにせず、1~2日置きにはがし、傷を水洗いし貼り換えます。



### こんなときは病院へ



#### ☆顔の深いすり傷

傷が残ることを心配するときには、念のため外科系の病院か皮膚科を受診しましょう。(外科系:形成外科か湿潤療法を取り入れている病院を受診されることをおすすめします。)

また、顔の傷は治癒後のお手入れが決め手となります。浅い傷でも、治癒後は保湿剤と日焼け止めを使用しお肌をケアしてあげましょう。

#### ☆すり傷の他に打撲もある場合

転んだ拍子に患部を強く打っている、冷やしても腫れがひかない、いつまでも痛がるなどの場合は整形外科を受診しましょう。

#### ☆いつまでも痛がる場合

きれいに洗ったつもりでも、傷のなかに異物が残っていることもあります。また見た目にはわかりにくいけれど骨折が起こっていることも。

☆砂や石、ガラスが傷口に入って取れない場合  
 流水で取れない場合は、無理に取ろうとしたり、強くこすったりすると、かえって危険なこともあります。

#### ☆感染症が心配な場合

どぶ川など不衛生なところでけがをした時には、傷口に細菌が入ることもあるので要注意です。

受診するか、受診先はどうするかで悩んだら、

救急相談センター  
**#7119**

年中無休24時間対応

で電話相談ができます。

