



# 食育健康だより

トベラこども園 令和7年8月発行



注意を払っていても怪我や事故等が起きる場合があります。軽い怪我から大きい怪我までありますが、怪我があった場合には応急処置を行わなければなりません。日常生活の中でよく起こる子どもの怪我に焦らず対処できるよう、家庭で役立つ応急処置の方法を紹介します。



## 怪我の手当の基本は「RICE」

怪我が発生したら、安静・冷却・圧迫・挙上(患部を心臓より高い位置にする)が基本です。

怪我をしてから病院までに適切な処置ができると、その後の回復が早くなります。どんな怪我にも応用できる知識なので、家庭で起こる予想できない怪我にも対応できれば日々の不安も解消できます。

・Rest(安静) 動かさないようにすることで怪我した所の腫れや血管・神経の損傷を防ぎます。

・Icing(冷却) 氷で冷やすことで怪我した所の低酸素による障害で細胞が死んでしまうのを防いだり、腫れを抑えたりします。

・Compression (圧迫) 怪我した所を外側から圧力をかけることで止血効果を発揮し出血や内出血を抑えます。

・Elevation (挙上) 心臓より高い位置に怪我した所を上げることで血の流れが遅くなり、腫れを防いだり痛みを軽減します。

## 子どもの怪我で特に多い怪我の処置について

・すり傷や切り傷

- ①傷口を水でしっかりと洗い流し怪我の状態を確認
- ②出血がある場合にはガーゼ等で直接傷口を圧迫して止血(10分程度)
- ③止血が出来たら救急絆創膏等で傷口を保護

\*出血が止まりにくい場合には、患部を心臓より高くして安静にしましょう。

### 医療機関を受診する目安

- ・傷が深く処置が難しい場合
- ・患部を心臓より高くしても出血が止まらない場合

・頭部打撲

- ①打撲後すぐに泣いたか、意識はあるか、寝ていないか、嘔吐、頭痛、出血がないかを確認
- ②氷や冷却ジェルパックをタオルで包み打撲した部位に当てて20分程度冷やす
- ③すぐに医療機関を受診。

\*意識混濁、けいれん、打撲箇所の陥没、ぶよぶよした部分がある、顔面蒼白、連続嘔吐がある場合にはすぐに受診または救急車を要請します。

\*保護者へすぐに連絡を取り状況や様子を伝えるようにしましょう

それぞれのケガの応急処置法を大人が理解しておけば、もしものときに焦らずに適切な対処ができるかもしれません。

ケガの程度は軽くても少しでも不安があれば、迷わず外科外来または小児外科外来のある病院にかかるようにしてください。

### 【参考文献】

- ・ <https://kokode-hitoiki.com/first-aid-rice/>
- ・ [https://www.hoiku-partners.com/page/megu\\_column\\_20191219/](https://www.hoiku-partners.com/page/megu_column_20191219/)
- ・ <https://jobtown-hoiku.jp/news/post-267/>