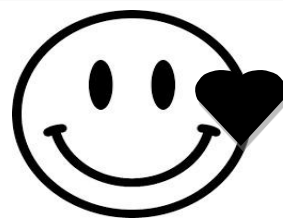


# ほけんだより えがお



福井県立金津高等学校  
保健室  
2025 年 9 月 No.5



金津高校の皆さんは、けがをした際に傷口を洗ってから保健室に来るなど、自分でできる応急手当ができていて素晴らしいなと感じています。今月は「救急の日」にちなんで、応急手当の方法について紹介します。普段やっている手当が正しい方法かどうかを確認してみてください。また、手当の際のポイントも参考にして、知識をアップデートさせてください。

## 擦り傷

水道水でよく洗う



**Point:** 傷の中に砂やごみが残っていないかよく確認してください。取れそうであれば、再度水道水で流すこと。

## 鼻血

小鼻をおさえて下を向く



**Point:** 上を向くとのどに流れるため、絶対に下を向くこと。大体の鼻血は 5～10 分ほどで止まります。

## やけど

水道水でよく冷やす



**Point:** 氷より水道水が良い。10～15 分ほど冷やし続けることでやけどの進行を止めることができます。

## 目にゴミ

鏡で異物を確認し、



洗面器に溜めた水に顔をつけてまばたきをする

**Point:** 洗面器に顔をつけるのがよいですが、それが苦手な人は両手に水を溜めて目だけをつけてもよいです。ただし、手をきれいに洗ってからやること。決して目をこすらないこと。角膜が傷つきます。

## 切り傷

清潔なガーゼやタオルを当ててぎゅっと握っておさえる

**Point:** ぎゅっとおさえることで出血を止めることができます。ティッシュではくっついてしまうことがあるので、おすすめしません。

