



2023年 2月 子育てワンポイント

## テーマ 「 家庭でできるケガの対処法 」



家庭内事故には窒息、異物誤飲、やけど、転落や転倒による外傷と水の事故などがあります。危険な物としては放置されたタバコや医薬品、テーブルやベッド、階段、風呂場、ドア、ストーブ、ポット、ベビーカー、歩行器があります。

子どもがケガをした時の応急処置の方法をいくつかご紹介します。

### （擦り傷・切り傷）

- ①傷口との周囲の汚れを水道水でしっかり洗う。
- ②消毒液を傷口に垂らし出てきた泡を滅菌ガーゼで拭き取る。
- ③傷より少し大きく切ったラップを傷にかぶせテープや大きめの絆創膏で留める。

#### 「ラップ療法」

傷口は乾かさないう方が早く治るためラップをすることで皮膚の代わりとなり傷口を保護し乾燥を防ぎます。また、傷口に張り付かないので取り換える時に再生した皮膚がはがれるのを防ぎます。

- ④出血の時は滅菌ガーゼを傷口に当て押さえる。指先など切り出血が多い時は心臓より高く手を上げていると早く血が止まります。



### （打撲・ねんざ）

- ①できるだけ動かさず安静にする。頭部や腹部を打った時は横にして楽な姿勢にする。
- ②患部にタオルや布を当て、氷などで冷やす。直接患部に氷を当てず、冷やし過ぎに注意する。
- ③伸縮性のある包帯で患部を適度に圧迫しながら固定する。強く巻き過ぎないように注意し数時間ごとに巻き替える。
- ④患部を心臓より高く上げる。手足以外の打撲は安静にし、冷却する。

### （やけど）

- ①すぐに流水で10～15分冷やす。
  - ②患部に水でぬらしたタオルを当て氷などで痛みが和らぐまでさらに冷やす。
- 軽いケガは家庭でできますが、重いケガや感染の恐れがある場合、普段と様子が違う時は病院を受診しましょう。

### 「家庭で用意したい救急セット」

絆創膏大小、消毒液、綿棒、滅菌ガーゼ、傷テープ、包帯、ハサミ、ピンセット、毛抜き、滅菌手袋、冷却シート、氷嚢、体温計、風邪薬、常備薬などがあります。不足している物、古い物がないか年に一度確認を行い揃えておきましょう。

