

# 9月9日は「救急の日」

9月6日～9月12日は「救急医療週間」

9(きゅう)と9(きゅう)のゴロ合わせで、当時の厚生省(現在の厚生労働省)が1982年に制定しました。  
**自分でできるけがの手当て**

けがや急病がおきた時、病院へ行く前に手当をすることを「応急処置」といいます。難しい処置をすることだけが応急処置ではありません。転んですりむいた時、傷口を水で洗ったり、やけどをしたらすぐに水で冷やしたりすることも立派な応急処置です。適切な応急処置をすることはけがや病気の治療に大きな影響を与えることもあります。自分でできる手当は早めに行い、心配があれば受診をしましょう。

- すり傷 傷口の汚れを水道水で洗い流す。  
= 菌が入り込むのを防ぎ、傷の様子がわかりやすくなります。
- 切り傷 傷口をきれいなハンカチやティッシュで押さえる。  
= 血が止まりやすくなります。
- 鼻血 うつむいて、小鼻を指で強くつまむ。  
= 上を向くと血が喉の方へ流れ、気分が悪くなる場合があります。
- つき指 動かさずに冷やす。  
= 冷やすことで血液の流れる量を少なくし、炎症を抑えて痛みや腫れを防ぎます。
- やけど 急いで冷やす。また、水ぶくれができて破らないようにする。  
= 熱が皮膚の奥へ伝わるのを防ぎます。

## R・I・C・Eの原則

捻挫やつき指などのけがをした時は炎症を和らげ、腫れを抑えるために「RICE」と呼ばれる処置をします。万々に備えて、覚えておきましょう。

- R = 「Rest」(動かさない)
- I = 「Ice」(冷やす)
- C = 「Compression」(圧迫)
- E = 「Elevation」(心臓より高く挙げる)

## 救急箱のチェックをしましょう

- ・ 必要な薬はそろっているか
- ・ 小さな子どもの手の届かないところにあるか
- ・ 開封後、長期間経っているものはないか
- ・ 直射日光の当たらない場所にあるか
- ・ 使用期限の切れているものはないか

救急絆創膏は台所や居間の引き出しなど、すぐ取り出せるところに入れておくと便利です。  
この機会にぜひご家庭の救急箱を確認してみましょう。

## 運動会・体育祭日程

学校名	予定日	予備日
皆野小学校 国神小学校 三沢小学校	9月26日(土)	9月27日(日)
皆野中学校	9月19日(土)	9月20日(日)
皆野幼稚園	10月10日(土)	10月11日(日)

## 問合せ

県労働委員会  
事務局

労働委員会は、公平な立場で労働者や労働組合と会社とのトラブル解決をお手伝いする県の機関です。  
手続きは簡単・無料です。ぜひ、ご利用ください。

**労使トラブル  
話合いで解決  
しませんか?**

☎048-830-6465

<http://www.pref.saitama.lg.jp/e2001/index.html>