

小松川サッカークラブ 応急処置方法

下記はあくまで応急処置です。様子を見ても容体が回復せず、練習や試合に復帰できない場合は保護者に連絡をとり帰宅させてください。

【すり傷】

- ① 傷口を流水で流す（砂等を洗い流す）
- ② 出血がある場合はバンドエイドで覆う（砂等が入らないよう衛生的に保つため）

※消毒液は使わず、流水で流すだけで良い

【鼻血】

- ① 前かがみの姿勢で座らせ、鼻の下部をつまむ
- ② 先端が見える程度にガーゼなどを詰める
- ③ ぶつけて出た鼻血の場合は、タオルで冷やす

※上を向かせて首の後ろを叩いたり、仰向けに寝かせるとのどに鼻血が入りやすいため行わないこと。

【頭を打った】

- ① 安静にして寝かせる
- ② こぶは冷やす
- ③ 吐き気がないか様子を見る

※すぐに練習に戻さず、しばらく様子を見る

※出血がある場合は、清潔なガーゼがタオル、三角巾で止血をして受診

【打撲】

<手足の場合>

- ① 傷は洗って消毒
- ② 打ったところを冷やす

※傷がある場合はガーゼや包帯の上から冷やす。傷が無い場合は直に冷やして良い。

<おなかの場合>

- ① 衣服をゆるめて、横向きや仰向けにして本人が楽な姿勢で寝かせる。

<胸の場合>

- ① 胸を圧迫しないよう壁に寄りかからせ、呼吸が楽な姿勢にする。
- ② 左右どちらかが痛む場合は、痛い方を下にして横にならせると痛みがやわらぐ。

【捻挫】

- ① 患部を動かさないようにして、保冷パックや濡れタオルで冷やす。
- ② 患部を高くて安静にする。

※固定はせず、診察を受けて貰うのが良い。

【熱中症】

- ① 涼しいところで頭を高くし衣服をゆるめて休ませる。
- ② 冷たいタオルで身体（脇の下、首、脚の付け根）を冷やし、扇ぐなどして風を送ると効果的。
- ③ 体温が下がり状態が落ちつていきたら水分補給をする。

上記の手当中に意識が朦朧としているようであれば迷わず救急車を呼んでください。