

姿勢の悪さは「ケガ」と「パフォーマンス低下」を生む！

第4回 怪我をしたら？

Part.1
目に見える怪我

発熱したら「病院で受診すること」が一般的ですが・・・

咳や鼻水の症状がでてきたら「風邪を引いたかも・・・」と感じながら警戒し、発熱したら内科の病院に診察してもらうかどうかを検討すると思います。ただの発熱であれば、理想的な対処法としては解熱薬を服用せずに安静にすることで、体内の免疫力を高めるようにします。しかし『ただの発熱』ではない可能性（ウイルス感染や中耳炎、肺炎、気管支炎など）がある場合は、内科医に診てもらうことで確認することが一般的です。免疫力がまだ弱い子どもだからこそ、保護者は早急に受診して『安心』を確保したいと思うものです。



怪我をした場合はどうでしょう

「目に見える怪我」の対処法

外傷（怪我）は発熱などとはちょっと違います。『目に見える症状』と『目に見えない症状』があります。『目に見える症状』の代表例が、転倒などによる皮膚の怪我です。確認すべきことは『傷の汚れ具合』と『傷の深さ』です。

●「傷が深い」場合

縫合する必要があるかもしれないので、傷口を上からタオルなどで圧迫して病院で受診すべきです。

●「傷が浅い」場合

傷口を水で洗浄することでバイ菌による化膿を防ぎます。それ以外は何もしないことが理想です。乾いていない傷口と服などの接触を避ける必要がある場合のみ絆創膏やガーゼを付けて対応します。



消毒薬は使うべき？

消毒薬は使わないことが理想です。傷を治すため（自然治癒）の体内成分を一時的に殺傷してしまい、治りが遅くなるからです。ただし、傷口の汚れ具合によってかなりのバイ菌が付着（侵入）している可能性が高ければ消毒することを優先します。

