

# + 応急手当 編

けがや事故の状況によって、応急手当も変わってきます。  
熱中症、水泳事故、歯のけがの応急手当についてご紹介します。

## 熱中症



### 身体を冷やそう

涼しい場所に運び、衣服を緩ませて寝かせます。氷などで首、脇の下、足の付け根など大きな血管を冷やすのも効果的です。



### 水分を補給しよう

すぐに水分を補給しましょう。スポーツドリンクや0.2%の食塩水等の摂取が効果的です。

## 水泳事故(呼吸がない場合)



### すぐに心肺蘇生をしよう

溺水者は酸素欠乏の状態を長引かせないため、速やかに人工呼吸をし、脈がなければ胸骨圧迫も行いましょう。



### すぐにAEDを装着しよう

身体がぬれているため、胸など装着部分を拭いてからパッドを貼りましょう。

## 歯のけが(歯が抜けた場合)



### 歯根部分は触らない

抜けた歯が再殖できるためには、歯根に付着している歯根膜細胞が生きていることが条件になります。



### 歯を乾燥させない

抜けた歯は乾燥させないよう「保存液」や「牛乳」に浸して、すぐに歯科医院に行きましょう。