
体育大会まで
あと少し！
けがの手当て
～正しい手当で早く治そう～
もしも、こんな
けがをしたら…！？
① すり傷をした！
いたー!!
どうする?
① 水道水で
よく洗う
② ガーゼで
おさえる
③ ばんそうこう
をはる
② 鼻血が出た！
鼻血が
出たー!
どうする?
① 小鼻をつまみ
下を向く
② 冷やす
③ 落ち着くまで
安静にする
③ ねんざした！
うっ…
痛い!!
どうする? (RICE処置)
Rest
(安静)
Ice
(冷やす)
Compression
(圧迫)
Elevation
(挙上)
④ 気分が悪い
くらくら
する…
どうする?
① 涼しい場所
へ移動する
② 水分をとる
③ 楽な体勢で
休む
間違い
やすい
手当て
すり傷
消毒液
消毒液を
たっぷりつける
水で洗い
汚れを落とす
鼻血
上を向く
下を向いて
小鼻を押さえる
ねんざ
温める
冷やす
熱中症
Sugar
スポーツドリンク等を
大量摂取
経口
補水液
経口補水液を
少しずつ