




自分でできるおう急手当

災害でケガをした場合のおう急手当を学び、気づいたことを書きましょう。

わかりにくいところはおうちの人に聞いてみましょう。

けがの種類	手当のポイント
すりきず	<ul style="list-style-type: none"> ・か^ぶ部^{せい}を清^{みず}けつ^{じゅうぶん}な水^ひで十分^{じゅうぶん}にあ^{らう}。 ※ 他人^{たにん}の血^{けつ}えき^{ちよく}には直^{ちよく}せつ^{ちよく}ふ^{ちよく}れては^いけ^{ない}ない。 
きりきず	<ul style="list-style-type: none"> ・か^ぶ部^{せい}を清^{みず}けつ^{じゅうぶん}な水^ひで十分^{じゅうぶん}にあ^{らう}。 ・き^{くち}ず^{せい}口^あに清^あけつ^あなガ^あーゼ^あを^あ当^あて^あ止^あ血^あする。 
はなぢ 鼻血	<ul style="list-style-type: none"> ・自^じ分^{ぶん}のつ^さま^み先^みを^みる^みよ^みう^みな^みし^みせ^みい^みに^みな^みり^み、小^こ鼻^{ばな}を^{せい}清^{せい}け^{せい}つ^{せい}な^{せい}ガ^{せい}ーゼ^{せい}な^{せい}ど^{せい}で^{せい}お^{せい}さ^{せい}え^{せい}止^{せい}血^{せい}する。 ※ 上^うを^む向^くい^くた^くり^く首^くの^く後^くろ^くを^くた^くた^くい^くた^くり^くし^くな^くい。 
やけど	<ul style="list-style-type: none"> ・軽^{けい}度^どのや^やけ^やど^やの^やと^やき^やど^やの^やと^やき^やは^や、い^いた^いみ^いが^いな^いく^いな^いる^いま^いで^い清^{せい}け^{せい}つ^{せい}な^{せい}水^{せい}で^{せい}十分^{じゅうぶん}に^{せい}冷^{せい}や^{せい}す。 ・重^{じゅう}度^どのや^やけ^やど^やの^やと^やき^やは^や、無^む理^りに^り洋^{よう}服^{ふく}を^{ふく}ぬ^{ふく}が^{ふく}そ^{ふく}う^{ふく}と^{ふく}し^{ふく}な^{ふく}い。 ・洋^{よう}服^{ふく}の^{ふく}上^うか^うら^う冷^{れい}や^{れい}す。 
だ 打 ^う ぼ ^う く ゆ ^ゆ び 指 ^さ ね ^ね ん ^ね ざ こ ^こ っ ^こ 折 ^{せつ}	<p>RICE処置</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・つ^つき^つ指^さや^さね^ねん^ねざ^ざは^ざす^ざぐ^ざに^ざ冷^{れい}や^{れい}す。冷^{れい}や^{れい}し^{れい}た^{れい}後^ごは^ご動^{どう}か^{どう}さ^{どう}ず^{どう}静^{じょう}か^{じょう}に^{じょう}様^{よう}子^しを^し見^みる。 ・こ^こっ^こ折^{せつ}の^{せつ}か^{せつ}の^{せつ}う^{せつ}せ^{せつ}い^{せつ}が^{せつ}あ^{せつ}る^{せつ}場^{ばい}合^あは^あ、か^かん^か部^ぶを^ぶ固^こ定^{てい}す。固^こ定^{てい}に^{てい}は^{てい}副^ふ木^{ぼく}を^{ぼく}使^し用^{よう}す^{よう}が^{よう}、な^ない^な場^{ばい}合^あは^あ身^み近^{じか}に^{じか}あ^{じか}る^{じか}ざ^{じか}っ^{じか}し^{じか}な^{じか}ど^{じか}を^{じか}使^し用^{よう}す^{よう}方^{ほう}法^{ほう}も^{ほう}あ^{ほう}る。

けがの種類	手当のポイント
ね ^ね っ ^ね ち ^ね ゅう ^ね 熱 ^ね 中 ^{ちゅう} し ^し ょう	<ul style="list-style-type: none"> ・塩^{えん}分^{ぶん}を^{ぶん}ふ^{ぶん}く^{ぶん}む^{ぶん}水^{すい}分^{ぶん}や^{ぶん}ス^{すい}ポ^{すい}ー^{すい}ツ^{すい}ド^{すい}リ^{すい}ン^{すい}ク^{すい}な^{すい}ど^{すい}で^{すい}水^{すい}分^{ぶん}を^{ぶん}ほ^{ぶん}給^{きゅう}し^{きゅう}、日^ひか^ひげ^ひな^ひど^ひで^ひ衣^い服^{ふく}を^{ふく}ゆる^{ゆる}め^{ゆる}て^{ゆる}休^{やす}む。体^{からだ}を^{からだ}ぬ^ぬれ^ぬた^ぬタ^たオ^おル^るな^るど^るで^る冷^{れい}や^{れい}す。 
か ^か こ ^こ き ^き ゅう	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆ^ゆっ^ゆく^くり^りこ^こき^きゅう^{ゅう}す^する^すこ^こと^こを^こ心^{こころ}が^{こころ}け^い、息^{いき}を^{いき}は^いく^いこ^いと^いを^い意^いし^いき^いし^いて^い静^{じょう}か^{じょう}に^{じょう}休^{やす}む。 ※ 紙^{かみ}ぶ^ぶく^くろ^ろや^ろビ^びニ^にール^いぶ^ぶく^くろ^ろは^ろ使^し用^{よう}し^{よう}な^しない。 
の ^の う ^う ひ ^ひ ん ^ん 血 ^{けつ}	<ul style="list-style-type: none"> ・体^{からだ}を^{からだ}横^{よこ}に^{よこ}し^{よこ}て^{よこ}頭^{あたま}を^{あたま}低^{ひく}く^{ひく}し^{ひく}、毛^{もう}ふ^ふな^ふど^ふを^ふ使^{つか}い^{あし}足^{たか}を^{たか}高^{たか}く^{たか}し^{たか}て^{たか}休^{やす}む。 

気づいたことや自分たちにできることなどを書きましょう。