
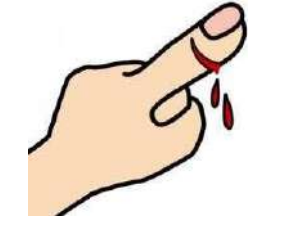

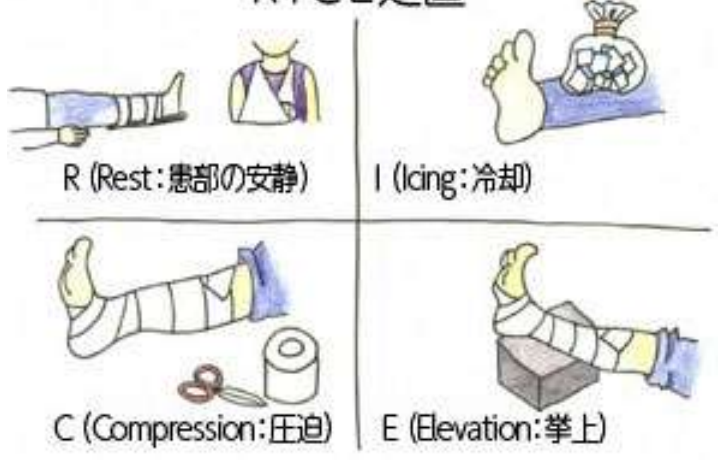





# 自分でできる応急手当

災害でケガをした場合の応急手当を学び、気づいたことを書きましょう。

けがの種類	手当のポイント
すり傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>患部を清潔な水で十分に洗う。</li> <li>※ 他人の血液には直接触れてはいけない。</li> </ul> 
きり傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>患部を清潔な水で十分に洗う。</li> <li>傷口に清潔なガーゼを当て止血する。</li> </ul> 
鼻血	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分のつま先を見るような姿勢になり、小鼻を清潔なガーゼなどで押さえ止血する。</li> <li>※ 上を向いたり首の後ろを叩いたりしない。</li> </ul> 
やけど	<ul style="list-style-type: none"> <li>軽度のやけどのときは、痛みがなくなるまで清潔な水で十分に冷やす。</li> <li>重度のやけどのときは、無理に洋服を脱がそうとしない。洋服の上から冷やす。</li> </ul> 
打撲 突き指 ねんざ 骨折	<p>RICE処置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>突き指やねんざはすぐに冷やす。冷やした後動かさず静かに様子を見る。</li> <li>骨折の可能性がある場合は、患部を固定する。固定には副木を使用するが、ない場合は身近にある雑誌などを使用する方法もある。</li> </ul> 

けがの種類	手当のポイント
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩分を含む水分やスポーツドリンクなどで水分を補給し、日陰などで衣服をゆるめて休む。体を濡れたタオルなどで冷やす。</li> </ul> 
過呼吸	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり呼吸することを心がけ、息をはくことを意識して静かに休む。</li> <li>※ 紙袋やビニール袋は使用しない。</li> </ul> 
脳貧血	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を横にして頭を低くし、毛布などを使い足を高くして休む。</li> </ul> 

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。