

ぼけんだより

令和8年7月

伊佐農林高校保健委員

応急処置を覚えよう！



★★★★★★ケガの応急手当について★★★★★★
ケガの適切な処置を自分でできるようになりましょう♪

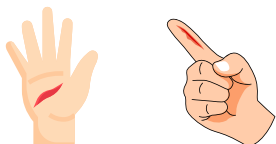


基本的な応急手当

1

すり傷・切り傷

- ①傷口を洗い流す
- ②出血している傷をガーゼなどで押さえる
- ③傷パットなどで覆い保護する



2

打撲

- ①けがをしたところを動かさないようにして冷やす
- ②心臓より高いところに上げて安静にする



3

鼻血

- ①鼻の膨らんでいる(小鼻)をぎゅっとつまむ
- ②静かに下を向く
- ※血が止まらないときには鼻の上部を冷やす



ライス RICE なんて何？

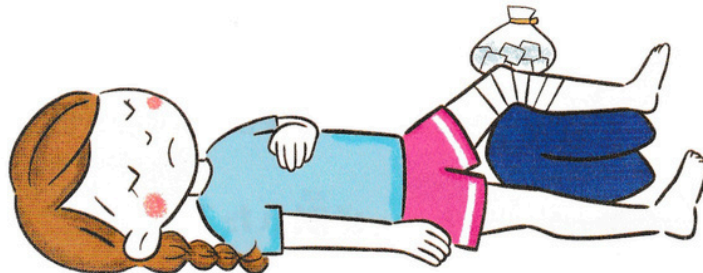
だ ぼく とき いた は かる おうきゅう て あて
打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest
あん せい
安静

あん せい うご
安静にして動かさない

Icing
れい きやく
冷却

いた り
痛いところを冷やす



Compression
あつ ばく ほう たい
圧迫

お あつ ばく
包帯などで押さえて圧迫

Elevation
きょじょう しん ぞう
挙上

たか あ
心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう