

じぶん
自分でできる

おうきゅうてあて
応急手当の3つの基本

こけちゃった!

め
目にごみが入った!

1. 洗う(あらう)

すりきず



きずぐち
傷口の汚れ(土や砂など)を
洗い流す

め
目のごみ



みず
水をためた洗面器に
顔を付けて、まばたきをする

どうして?

よご
汚れを洗い流してき
れいにすることで傷
の回復を助けます。

むしさ
虫刺されや動物にかまれ
たときも洗います

ボールがあたった!

あつい!

2. 冷やす(ひやす)

やけど



みず
水を流しながら、よく冷やす
(水道の水は直接あてないようにする)

つ
突き指・打撲



こおり
氷をいれたビニール袋をあ
て、よく冷やす(20分ほど)

どうして?

は
腫れや痛みを
抑えて、傷の回復
を助けます

はなぢ
鼻血が・・・!

いた
痛い、手を切った!

3. 押さえる(おさえる)

はなぢ
鼻血



すこ
少し下を向いて、鼻をつまんで
お
押さえましょう

き
切り傷



きれいなハンカチを傷口
に当てしっかりおさえる

どうして?

きず
傷ついた血管の修復
を助け、早く血が止ま
るようにします。

はなぢ
鼻血のときは下をむく
ことで、のどに血が
流れるのを防ぎます。

おうきゅうてあて
応急手当のあとも
自分で チェック

☆傷の状況(痛み・はれ・変形)に気をつけてみよう

☆自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐに家の人に相談すること

学校ではこんなとき
ハンカチを使うよ

て
手を洗った後



けがのあと
冷やすとき



あせ
汗を拭くとき



ち
血を止める
とき

