



9月も半分を過ぎて、だんだん過ごしやすい季節になってきましたね。でもまだ油断は禁物です！しっかり水分補給をして熱中症対策はしてください。



正しいケガの応急手当をしよう！



擦り傷

傷口はキレイに洗う
必要な場合のみ消毒



鼻血

下を向く
鼻をしっかり押さえる



突き指

すぐに冷やす
絶対に引っ張らない



目に異物

目を洗う
こすると傷がつくので×



RICE(ライス)って何？

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です



安静

Rest
安静にして
動かさない



冷却

Icing
痛いところ
を冷やす



圧迫

Compression
押さえて
圧迫



挙上

Elevation
心臓より
高く上げる

コレがアレに?!...身近なものが大活躍

新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！



ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

パンダナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに