



A cartoon illustration showing a girl with dark hair in a ponytail, wearing a light blue shirt and dark shorts, performing CPR on a boy lying on his back. The boy is wearing a red and white striped shirt and blue shorts. The girl is leaning over the boy, with her hands on his chest. There are three small blue clouds in the background.

じぶん
自分でできる **応急手当** のポイント

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a white shirt and blue pants. She is standing at a sink, washing her hands with blue soap suds. A silver faucet is visible on the right side of the sink. The background is a light gray wall.

すいどうすい
水道水でよく^{あら}洗う



清潔なガーゼを当てて
押さえる



こばな
小鼻をおさえて下を向く



洗面器にためた水に顔を
つけてまばたきする



すいどうすい ひ
水道水でよく冷やす



氷^{こおり}などで冷^ひやす



動かさないようにして
冷やす

ケガの痛みや腫れを抑え、
回復も早くできるのが

ling (冷却)

Elevation (挙上 ^{きよじょう})

この処置には注意点もあります。

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

つよ あっばく ちようじ かん あっばく しんけい まひ
強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺
じゆんかんしんしやうがしい お え し れい
や循環障害を起こし、壊死することも。冷
きゃく あっばく かん ぶ あお
却・圧迫していて、患部が青くなったり、
しびれてきたりしたら休憩するなど断続的
おこな
に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の
対処で未来が変わることも。
正しい知識と対応で、自分や
仲間の体を守りましょう。



