

怪我をしたなら **RICE**

R

安静にする

REST

無理やり動かさずに、ゆっくり、そお〜と…

I

冷やす

ICE

痛む部位を腫れる前に冷やします

C

圧迫する

COMPRESSION

キレイなガーゼや包帯でしっかり押さえます

E

高くする

ELEVATION

心臓より高くすると血が止まりやすい

怪我の種類で **RICE** の順番は変わります！

切り傷、擦り傷 etc...

水道の水で汚れやゴミを洗い流す。

消毒は...しても、しなくてもOK!

キレイなガーゼで傷口を押さえる。

それでも血が止まらなかったら...病院で診てもらおう!

打撲、捻挫 etc...

すぐに冷やそう! 氷水、氷を入れた袋で...

氷はガーゼか薄いタオルを間に挟んで...

冷やす時間は1回、15分から20分。

痛くて我慢出来ないときは...病院で診てもらおう!

骨折、脱臼 etc...

むやみに動かさないで、ゆっくり、そお~と!

骨が出ていたら、戻さない! そのまま!

見て変形が判ったら...病院で診てもらおう!

鼻血

鼻をつまむ。3分~5分。これだけでOK

それでも止まらなかったら...病院で診てもらおう!



救急車を呼ぼうか迷ったら→ **119**で救急車を呼びましょう!

熱中症の応急手当

休息

(休ませる)

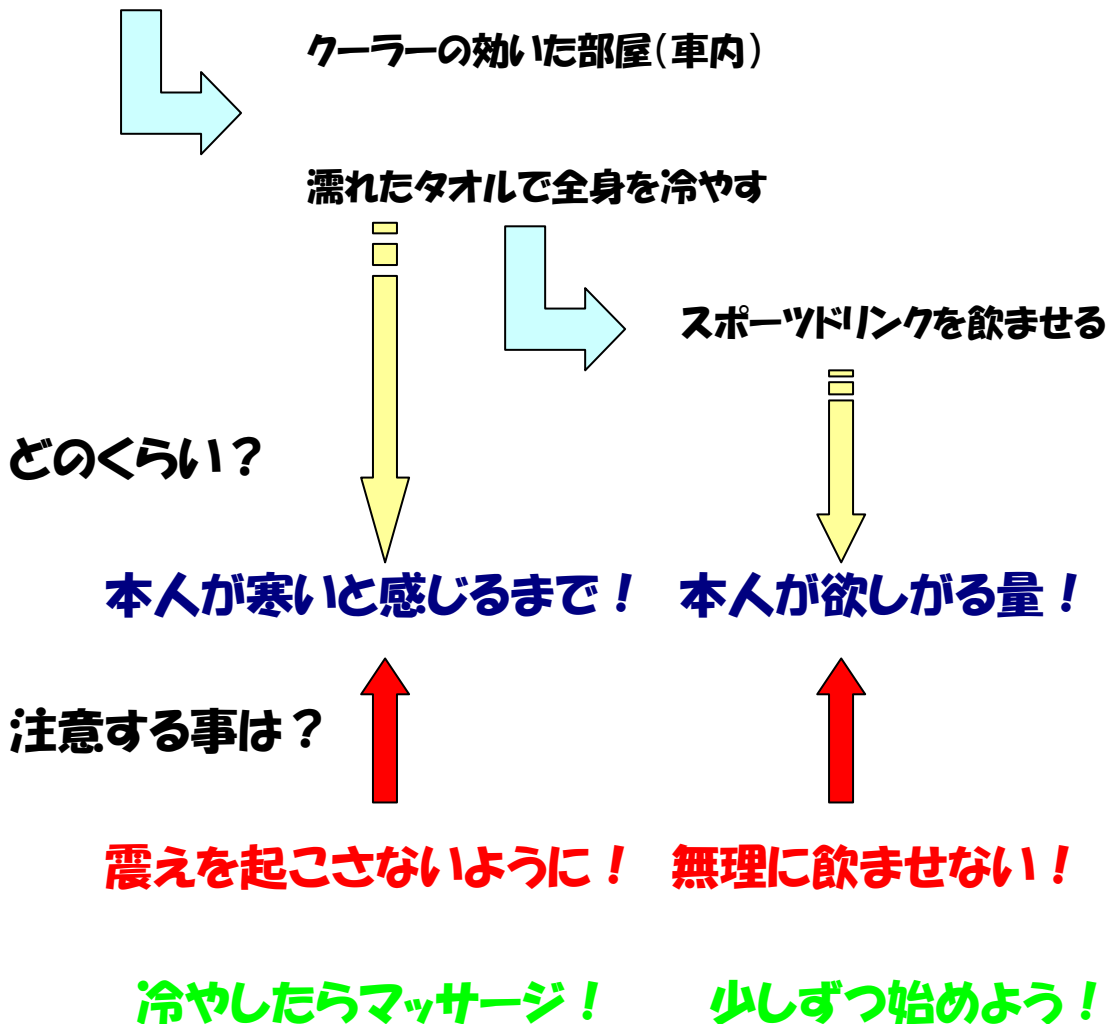
冷却

(冷やす)

水分補給

(飲ませる)

涼しい場所で安静



119番へ通報！



一之江消防です。

火事ですか？救急ですか？

救急車をお願いします！

〇〇才の男の子が

女の子

怪我をしました

サッカーの練習中に

急に倒れました

具合が悪くないました

場所(住所)・目印になる建物

一之江中学校
です！

意識は？ **呼吸**は？ **脈拍**は？ **出血**は？

聞かれた事にあわせて答えましょう

(**わからない時はわからない！**と答えて構いません)

救急車は必ず来ます！

東京消防庁救急相談センター 03-3212-2111(#7119)

救急箱チェックリスト

カットバン	<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>	ハサミ	<input type="checkbox"/>
滅菌ガーゼ	<input type="checkbox"/>	綿球	<input type="checkbox"/>	ピンセット	<input type="checkbox"/>
キズ当てパッド	<input type="checkbox"/>	綿棒	<input type="checkbox"/>	安全ピン	<input type="checkbox"/>
” (大)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
” (中)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	アイスパック	<input type="checkbox"/>
固定用テープ	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	コールドスプレー	<input type="checkbox"/>
伸縮包帯	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	氷嚢	<input type="checkbox"/>
三角巾	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	メモ帳・筆記用具	<input type="checkbox"/>	ナイロンパック	<input type="checkbox"/>
消毒薬	<input type="checkbox"/>	油性マジック	<input type="checkbox"/>	プラスチック手袋	<input type="checkbox"/>