

## 怪我や熱中症の応急処置

### 擦り傷

すぐに、水道水でよく洗い流す

細菌やウイルスを放置しておくと、感染して、治りが遅くなります。場合によっては命に関わる重症な状態にもなるため、すぐに洗い流しましょう。



砂が無くなるまでしっかり洗い流してね

### 虫さされ

傷口を水道水で洗い流す

虫にさされたときは、感染のリスクがあるので洗い流す必要があります。また、冷やすことでかゆみや痛み、腫れを和らげる効果があります。

### 鼻血

- 1、椅子に座って安静にする
- 2、顔は下向き
- 3、小鼻を親指と人差し指でつまみ強く推す



### 捻挫・打撲・突き指

動かさないようにして冷やしましょう

軽症だからと放っておくと、悪化してしまいます。すぐに冷やして安静にするようにしましょう。



### 熱中症

涼しい場所へ移動し、塩分を含んだ水分を補給する。身体の太い血管を冷却する。

太い血管は、首の両側、脇の下、足の付け根にあります

こむら返りが起こったら、起こった部位を伸ばすようにストレッチをしましょう。



怪我と熱中症の予防、応急処置を身に付けて、安全で楽しい体育大会にしましょう！！