

保健だより ~ 9月号 ~

保健報

1-6 深田勇哉

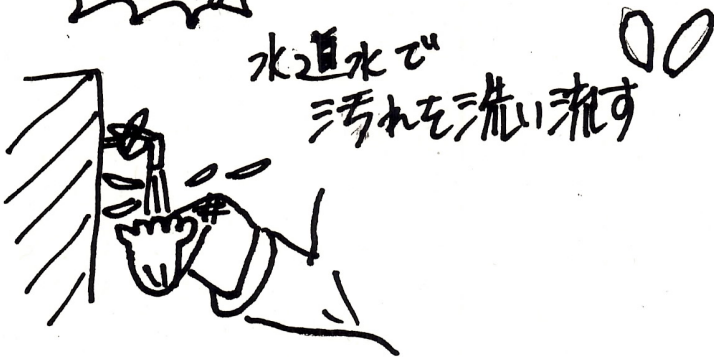
スポーツの秘密



けがしたあとの
対処法

RICE療法

すり傷



水道水で
汚れを洗い流す

はな血



鼻をまっすぐに向く

なかなか止まらない時は、タオルで冷やす

上を向いた横にたたり、鼻の後ろをたたいてあげよう!

だぼく・ねんご
つきかたにほい

Rest... 動かさず安静!

安静の冷却
圧迫。挙上

Compression = 伸縮包帯を巻くことで圧迫する!

Ice... 水のうでを冷やす!

Elevation = けがした所を心臓よりも高くする!