

# 9月9日は「救急の日」

9月9日の救急の日にあわせて、「ケガをしたときの手当の方法」などを確認してみましょう！



プロテクト (保護)  
**Protect (保護)**  
ケガした部分を「保護」し、  
安全な場所へ移動する。

レスト (安静)  
**Rest (安静)**  
ケガした部分が「楽な姿勢」  
「痛くない姿勢」をとる。



サポート (固定)  
**Support (固定)**  
ケガした部分を動かさないよ  
うに固定する。

応急処置の合言葉  
「PRICES」

アイス (冷却)  
**Ice (冷却)**  
ケガした部分を氷などで冷やす。

エレベーション (挙上)  
**Elevation (挙上)**  
ケガした部分を心臓より高くなるようにする。



コンプレッション (圧迫)  
**Compression (圧迫)**  
ケガした部分を「圧迫」し、  
出血をおさえる。



ウォッシング (洗浄)  
**Washing (洗浄)**  
すり傷、きり傷など「出血しているケガ」は、  
できるかぎり水道水で洗う。

水道水で洗うことで、  
「細菌」を流し、  
悪化を防ぐことができます！

応急処置の基本は、「悪化させない」「出血をとめる」「痛みをすこしでも和らげる」ことです！  
ケガをしたときは、ほっとかないで、しっかり手当をするようにしましょうね！

自分のカラダのこと  
知っておきましょう



～ 保健室からのお願い ～

まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。  
自分の健康をチェックするために、毎朝のおうちでの検温を  
続けていくようにお願いします。  
※学校で記入する健康調査には「朝測った体温」を記入する  
ようにお願いします。