

タイムスリップ探偵 なぜ 早く治った謎を解け!

+ ケース 1 +

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



あとも こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



きずぐち みず たら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

💡 わかったぞ!

早く治ったのは **Aさんだ!**

すな どころ
砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

+ ケース 2 +

あつ
熱いフライパンを触ってやけどした



あとも こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
5分以上冷やした。

💡 わかったぞ!

早く治ったのは **Cさんだ!**

こおり ひ
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

+ ケース 3 +

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



あとも こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



うご
動けそうだったから傷口を
洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご
無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。

💡 わかったぞ!

早く治ったのは **Fくんだ!**

むり うご
無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、挙上」
(RICE) を覚えておこう。

覚えておこう! RICE

「RICE」は
お急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)

安静にして動かさない

Icing (冷やす)

痛いところを冷やす

Compression (圧迫)

押さえて圧迫する

Elevation (挙上)

心臓より高くあげる