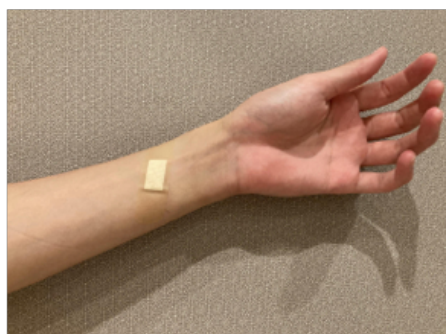
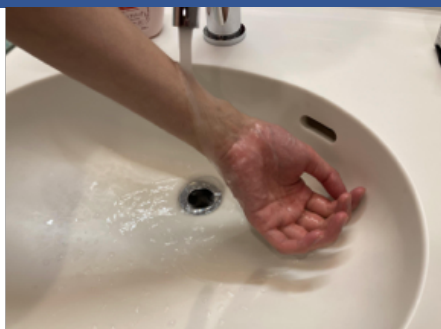


選手ではないサポーターの方へ！

～応急処置・出血編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的な出血の応急処置についてご紹介します！

【家庭でできる出血手当】



やり方

- ①まずは傷を水で洗います
- ②乾燥させてしまうと治りが遅くなるので軟膏などを塗りバンドエイドで覆います

※運動などで体温が高い場合は冷やすことで血管拡張をおさえ出血を減らします

【止血法（直接圧迫）】



やり方

- ①患部の出血部位を確認します
- ②グローブは必ず着けます（ない場合は袋など使用）
- ③患部にガーゼを当て強く押さえつめます

※心臓より高い位置で圧迫をすると止血されやすいです

