





いい機会だから  
今から応急処置の  
講座を開きます！

天野さん！  
みんな！  
しっかり覚えるのよ！！

## 氷室先生の応急処置講座



まずは  
ケガが起こったとき！

当然ここで  
ケガの状態を  
確認するわね？

- ☒ プレー続行は可能か、治療が優先か
- ☐ 痛む部位と痛みの程度
- ☐ ケガをした部位をどの程度動かせるか
- ☐ 体重をかけられるか
- ☐ 腫れがあるか、止血はただちに可能か
- ☐ 選手の意識が消極的になっていないか
- ☐ プレー続行に恐怖を感じていないか

このときは  
こんなことをまず  
チェックしてみて！



① ケガの観察



② 本人への質問



③ 応急処置



④ 医療機関への連絡

ケガが発生したときの  
処置の流れはこうね

あわてず  
よくケガの  
状態・状況を  
見極めてね！





**Rest**  
安静・休養

**Ice**  
患部の冷却

**Compression**  
患部の圧迫

**Elevation**  
挙上  
(ケガをした部位を  
心臓より高い位置に  
上げる)



RICEは  
4つの処置の  
頭文字を取ったものの