



**止血**

傷口を直接圧迫し止血!  
5分(傷に依り)圧迫を続ける  
傷口は清潔に保ち、水でよく洗う。  
傷口は清潔に保ち、水でよく洗う。

**骨折**

骨折は安静に保ち、患部を動かさない。  
患部を動かさない。  
患部を動かさない。

**止血法**

目の前のロープの火を消す。  
息を吐く。  
呼吸法

**呼吸法**

呼吸は鼻から行う。  
鼻を閉じて口を開く。  
鼻を閉じて口を開く。

**食パン**

食パンは2-3倍に伸ばす。  
水1L + 塩10g + 砂糖大匙4 + LE(果汁50ml)。  
水をのせ!

**熱中症**

①水分補給  
②食パン

低体温症

日陰で休む。  
水分をこまめに補給。  
帽子をかぶる。

**登山のキホン救急法**

① 水  
② ごはん  
③ 服さう  
④ 睡眠  
⑤ じにゆとり

熱中症・高山病・低体温症・判断力低下も予防!!!

睡眠不足は高山病になりやすい。  
あせると判断力が落ち事故・道迷いが増える。

**虫さされ**

**ゴキブリ**  
予防にハッカ水。刺されたら、①ボイズリムバーなどでしぼり出す。②洗いながす。③かかない。

**スズメバチ**  
黒い服(昼)  
白い服(夜)  
スズメバチが来たら①手で払わない。②からだを低くして去る。刺されたら①金針を抜く。②水で洗いながす。

**ムシ**  
かまれたら13分以上吸血。①ボイズリムバーなどで毒を吸いとる。②重いかすと毒が回る。③心臓より低くする! ④救急HOSPITAL!

**マダニ**  
肌についてたら病院+。病院に行けないときは、ピンセットやカードの角でマダニを除去。からだを押し毒が抽出されるのを待つ。

**登山のキホン救急法**

① 水  
② ごはん  
③ 服さう  
④ 睡眠  
⑤ じにゆとり

熱中症・高山病・低体温症・判断力低下も予防!!!

睡眠不足は高山病になりやすい。  
あせると判断力が落ち事故・道迷いが増える。