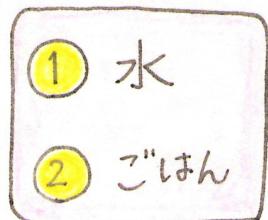


登山のキホン救急法



- コーヒー、アルコール以外
- 塩分を含むもの Good!
- 1時間に飲む水の量 = 体積 × 4~5(mL)
- カロリーが高いもの

熱中症・高山病・低体温症・判断力低下を予防!



- こまめに着脱
- 暑 → 脱がないと 熱がもる
→ 痛れ・脱水・熱中症に!
- 涼 → 着 熱を逃がさない
→ 保温・低体温症予防!



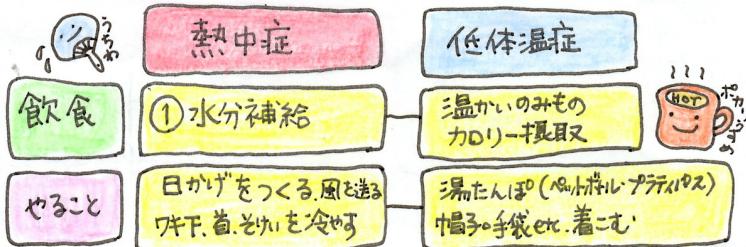
- 睡眠不足は 高山病になりやすい。
- あせると判断力が落ち 事故の危険性がしやすくなる。

YAMANZAI MOUNTAIN GUIDE AND WORKS



“目の前のローソクの火をゆっくりと うつと力強く 消すように。”
息を吐く。
(※お腹から吐く)

友だちとお喋りも よい呼吸法です。



虫



予防にハッカ水

刺されたら

- ① ポイズシリムバーなどて しほり出す
- ② 洗いながす
- ③ かかない

× 黒い服(昼)

× 白い服(夜)

スズメバチが来たら

- ① 手でさわらない
- ② からだを低くして去る

刺されたら ① 金子を反く ポイズシリムバー吸引 3分以上をかける
② 水で洗いながす



肌についてたら 病院

病院に行けないときは、

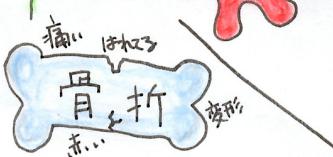
ピンセットやカードの角で

マダニを除去! からだを

押さと毒が注入されるので

④ 救急 HOSPITAL!

ケガ

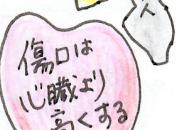


傷口を直接

圧迫! 止血!

5分 傷により

圧迫をつづける



Rest 重力がない。静かに休む

Icing 冷やす (アイシングプレーをタオルにかけ当てることなど)

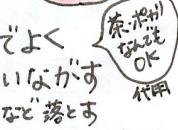
Compression 固定 (封筒紙・地図など副本に)

Elevation 高く上げる ← (じ臓より)

スリギズ セカリギズ 水でよく

洗いながら

泥など落とす



90度足首を曲げ

テヒング

