

ざいりょう
材料

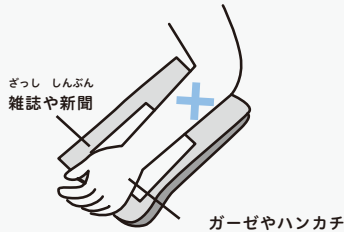
- ・新聞紙 / 雑誌
- ・ガーゼ / ハンカチ
- ・ラップ
- ・レジ袋
- ・ハサミ

つくってみよう!
おうきゅうてあ
応急手当て

うで こてい
腕の固定

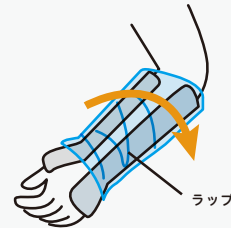
01

腕の向きは親指を上(うで む おやゆび うえ こてい)に固定する。
腕の下に雑誌や新聞を敷いて手首部分にはガーゼ
やハンカチなどを敷いて隙間をなくすようにする。
(うで した ざっし しんぶん し てくびぶぶん)



02

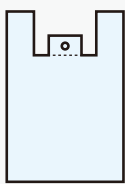
ラップをぐるぐるに巻く。
(ラップ以外にも、風呂敷やネクタイでも可)
(ラップ 以外にも、風呂敷やネクタイでも可)



うで つ かた
腕の吊るし方

01

レジ袋を1枚用意する。
(やや大きめの方が調整しやすい)
(ぶくろ まいようい おお ほう ちようせい)



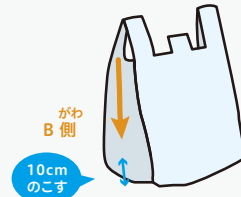
02

横側の底まで切る。(手で簡単に
切ることができる)…A側
(よこがわ そこ き て かんたん)



03

反対側の横側も、底から10cm程度
残したところまで切る…B側
(ほんたいがわ よこがわ そこ ていど)



04

A側が指側にくるように固定した
腕を袋に通す。B側は肘側にくる
ようにする。
(がわ ゆびがわ こてい)



05

腕を通したら、取っ手の部分を
重ねて頭を通して首にかける。
(うで とお と て ぶぶん)



06

腕が水平程度になるよう長さを
調節する。(吊るされて一番楽
な位置まで調節する)
(うで すいへいてい)

