をするときにすること

①けがをしたところから、いがります

◯いがらないようにする

・なをして、のいをきしましょう。

・できるだけやがえないようにしましょう。

◯けがをした

・でよくってから、しましょう。

・きいやれたは「」というになるかもしれないので、にしましょう。

＊は、ぬこともあるとてもいです。

②からやをる

がにるとになることもあるので、やをることがです。

◯がやにらないようにする

・ゴーグルとマスクをしましょう。

・をしたは、よくをいましょう。

◯にかった

・をってもがくなっているは、にしましょう。