

防災だより

令和5年11月号

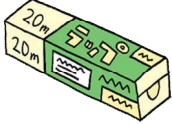




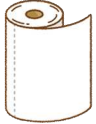

今回のテーマ：「応急手当」～実際に使える知識を増やそう～

身近な誰かが出血を伴う怪我あるいは骨折をした時、皆さんには何が出来るでしょうか？特に被災時は、必ずしも近くに医療関係者がいるとは限りません。状況を頭の中で想像しながら、応急手当の方法を確認しましょう。

1. 応急手当の POINT

止血	骨折
出血部位を清潔なガーゼや布で強く押さえる。	骨折箇所の上下の関節を含めて添え木で固定する。
<p><POINT> 出血部位を 心臓より高く上げる</p> 	<p><POINT> 包帯は添え木が動かない 程度にきつすぎず、 緩すぎずに巻く</p> 

2. 手当に使える身近なもの

<p>ラップ</p> 	<p>状況：避難所で出血を伴うケガをした！ 使うもの：清潔な布(ハンカチなど)、ラップ、ポリ袋</p> <p>手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清潔な布を出血部分に押し当てる。 2. ポリ袋を手にかぶせて患部を強く押さえる。 3. 包帯代わりにラップを巻く 
<p>レジ袋、ポリ袋</p>  <p>新聞紙</p> 	<p>状況：避難所で腕を骨折した！ 使うもの：縛るもの(タオル、ベルトなど)、新聞紙、ラップ、レジ袋</p> <p>手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四つ折りの新聞紙をきつめに巻き、ラップで固定する。 2. 1を2本用意する。 3. 固定したい腕の両側に1を添え、タオルなどで縛る。 4. レジ袋の両側を切り開く。 5. 固定した腕を通し、そのまま首を通して下げる。 (首と袋の間に布を挟むと首が擦れて痛くならない) 
<p>キッチンペーパー</p> 	<p>状況：避難所で集団感染、でもマスクが足りない！ 使うもの：キッチンペーパー、輪ゴム、ホッチキス</p> <p>手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. キッチンペーパーを幅 1.5 cmの蛇腹折りにする。 2. 両端に輪ゴムをあて、ホッチキスで止める。 

「もし、学校に居る時、友達が出血を伴うケガや骨折が疑われるケガをしたら・・・」

出血→ハンカチを患部にあて、制服のネクタイ(自分 or 友達)をその上からきつく巻く
骨折→手指ならボールペン、足なら本や傘をあててネクタイで固定する。

その後、すぐ保健室へ
行ってください

目の前で誰かが傷ついた時、大抵の人は右往左往します。しかし応急手当の知識があれば、出来ることも増えるでしょう。一番大事なことは、「自分のできることから決して目をそむけない」ことです。