



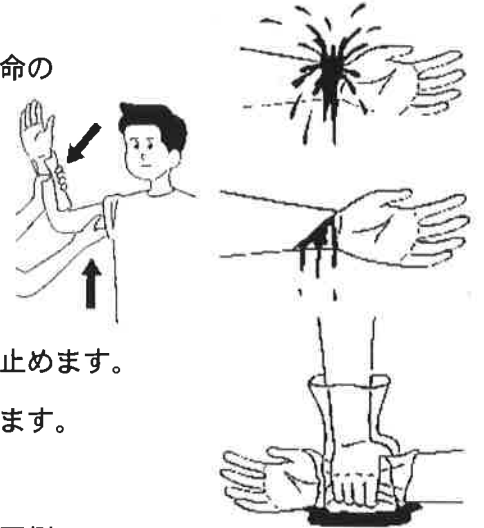
自主防災

「桜地区防災フェスタ」開催について 平成29年11月25日(土)午前9時30分～午後12時頃
桜小学校体育館及びグランド施設内で開催します。(雨天決行)
防災・減災を目的とした内容になります。年に1度の啓発事業です。是非参加をしてスキルアップの場として下さい。

◎もしもの時はこのように
もしもの時、水・ガス・電気は全てストップ。日常生活に必要な物はほとんど手に入りません。1週間は、限られた物資で生活しなければなりません。災害発生時に役立つ、「知恵」「工夫」を解説します。

● 止血 (大量出血は生命の危険も)

人間の全血液量は体重の7～8%で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険があります。
真っ赤な血が噴水出するような動脈性出血は、すぐに止血が必要です。



● 直接圧迫法による止血

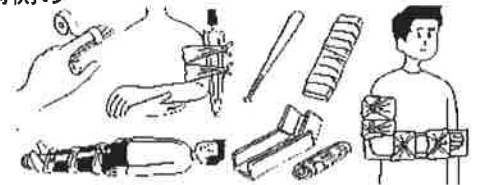
出血部分にガーゼや清潔な布を直接当て、手や包帯で強く圧迫します。
傷口を覆う大きさの布が必要です。感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋などを必ず着用し、血液が付着しないように心がけて下さい。

● 間接圧迫法による止血

心臓に近い動脈を親指などで骨に向かって押さえ付け、血の流れを一時的に止めます。
ひじから先の出血は上腕の内側中央で、いずれも親指で強く押します。
脚からの出血は、出血側の脚を伸ばし、大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。

● 骨折・捻挫の応急手当 (そえ木で固定する)

骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。
折れた骨を支える、そえ木になる物(雑誌等でも代用)を用意し、折れた骨の両側の間接とそえ木を布などで結び、固定します。

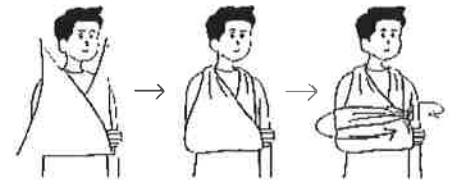


● 三角巾を使う

スカーフや風呂敷、大判ハンカチでも代用可能。傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼなどを当てて使います。結び目が傷口の真上にないようにします。

切り傷の応急手当

- ① 傷口をしっかりと覆える大きさの布や包帯を用意します。
- ② 傷口が土砂などで汚れている場合は、水できれいに洗い流します。
- ③ 出血している場合は、滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。
- ④ 包帯を巻きます。

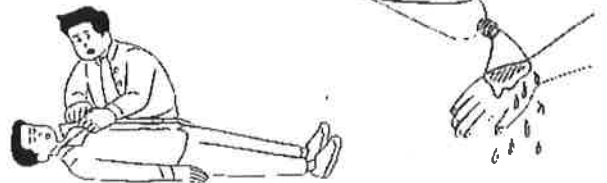


● やけどの応急手当 (軽いやけどは水で冷やす)

面積が身体の10%未満(片手の手のひらの面積が体表面積の1%)のやけどなら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分以上きれいな水で冷やします。

ポイント

- ・衣類を着ている場合は、衣類を着たままで冷やす。
- ・広い範囲のやけどの場合は、体が冷えすぎないように注意する。
- ・水ぶくれを破らないように注意する。
- ・医薬品を使わない。

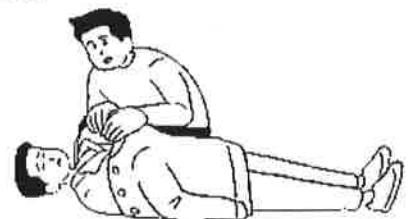


● 傷病者の負担を軽減する (衣類を緩める)

傷病者に楽な姿勢をとらせ、「痛くないですか」などと声をかけ、本人の希望、を聞きながら衣服やベルトなどを静かに緩めます。

● 体温を保つ

悪寒を感じていたり、体温低下や顔面蒼白、冷や汗をかいている場合は、衣服や毛布などをかけて体温の低下を防ぎます。



防災ニュース「きらら」は単独で回覧をお願いします。

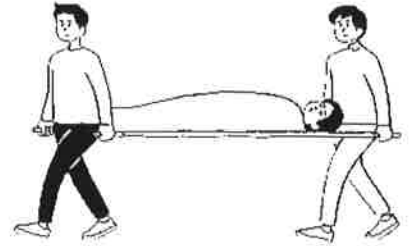
裏面につづく

回 覧								

◎ 傷病者の搬送法

● 背負う

傷病者を背負い、ひざの下から腕を入れて両ひざを抱え込み、両手をしっかり持って運びます。ただし、意識障害、骨折、内蔵損傷のある傷病者には不適當です。



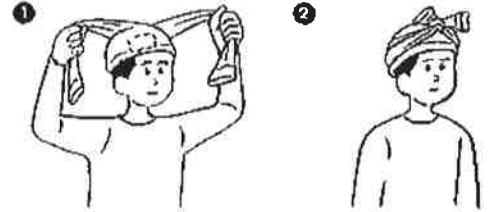
● 担架などを使う

担架にのせる場合には、傷病者の足側を前にし、状態を悪化させないために振動を与えないようにして運びます。担架がない場合は、丈夫な板などで代用することも可能です。

● 包帯の代用

ストッキングを包帯の代わりに使います。傷をガーゼなどで押さえ、その上からストッキングの胴の部分をかぶせ、両脚の部分の頭に巻き付け端を縛って固定します。

包帯代わりになるアイテム (いずれも清潔な物に限る)
ハンダ ナカゲン ハンカチ 下着類 手拭い 紙おむつ
ネクタイ 生理用ナプキン タオル ラップ



● 新聞紙で暖をとる

上着を作る
上着が足りず寒いときに新聞紙を利用します。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織る、粘着テープなどで合わせ目を止めます。

● 靴下と重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を履くことで暖がとれます。

ほかに役立つアイテム (身につける物と床に敷く物)
フリースネット ハンカチ アルミホイル 気泡緩衝材 ラップ 段ボール 発砲スチロール



● ポリ袋と組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖かくなります。



● 腹巻きを作る

体を温めるのに有効です。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けます。

● 首の後ろ

首の後ろのツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温を保持できます。暑い時は冷やすのも有効です。

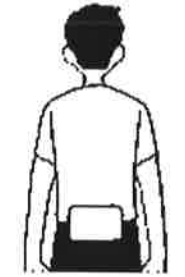


● わきの下

体表面近くに太い動脈があるので、ここを温めたり冷やすことで、身体全体に効果があります。

● 尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度をカイロなどで調整することで、簡単に体温調節ができます。



● 湯タンポを作る

水道水と沸騰させた湯を1:1の割合で混ぜ、約60℃のぬるま湯にします。ペットボトルにその湯を注ぎ、低温やけどを防ぐため、タオルを巻いて使います。

● 足を保護する

非常時は、まずケガをしないことが重要です。被災地は瓦礫などが散乱し、水たまりができ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、足を守るすべを知っておくと安心です。

● 足や靴を水から守る (ポリ袋、ひも)

靴がぬれないように、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりで紐を結びます。



● 足や靴を瓦礫から守る (ポリ袋、ひも、板)

靴にポリ袋をかぶせた上で、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないよう紐で縛ります。



● 脱水症状を防ぐ (水、砂糖、塩)

脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約2.5倍の経口補水液を作っておくといいでしょう。材料は、水、砂糖、塩だけ。水1ℓに対して、砂糖大さじ4杯 (約40g)、塩小さじ0.5杯 (約4g) を溶かします。(高血圧・糖尿病等の方は塩分・糖分は控えめにしてください。)