

### 3 知っておきたい応急手当

知っておくと役立つ出血・骨折・やけどの応急手当の方法と応急担架の作り方を覚えておきましょう。

#### 知っておきたい応急手当

##### 出血

- 清潔なタオルやガーゼなどを傷口に当て、その上から直接手で圧迫する。
  - できるだけ傷口を心臓より高くしておく。
- ※応急手当をするときは、感染予防のため血液に直接触れないよう、ビニール袋などを使用する。

##### 骨折

- 折れた部分に添え木をして、上下2関節を含めて固定する。
  - 適当な添え木がなければ板、傘、杖などを代用する。
- ※変形している場合は、無理に元の形に戻さない。



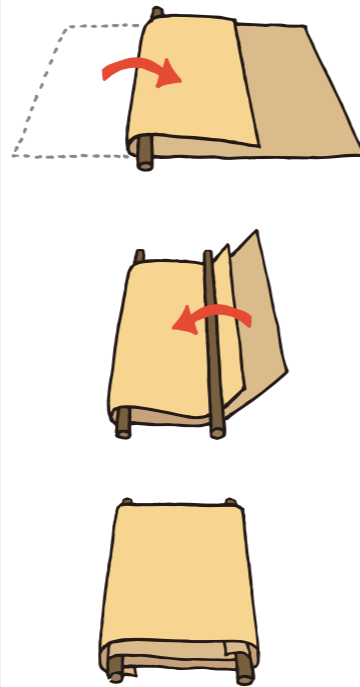
##### やけど

- できるだけ早く流水で冷やす。
  - 刺激が強い場合、洗面器などに水を溜めて患部を冷やす。
  - 衣類などを着ている場合、脱がさずその上から冷やす。
  - 広範囲をやけどした場合、ホースなどで水をかけるか、清潔なシーツなどを水に浸してやけどした部分に当てて冷やす。
- ※長時間の冷却によって体温が低下するので、広範囲のやけどでは、10分以上の冷却は避ける。



#### 応急担架の作り方

毛布の1/3のところを棒を置いて、毛布を折り返して作る。



毛布がないときは、上着を2本の棒に5着以上通して代用する。

#### ✓ わが家の防災子エック 救急対応チェック

- 胸骨圧迫や人工呼吸による心肺蘇生法を知っている。
- AED（自動体外式除細動器）の操作方法を知っている。
- 最寄のAED（自動体外式除細動器）の設置場所を知っている。
- 出血・骨折・やけどなどの応急手当の方法を知っている。



## VI 風水害対策

### 1 風水害に備える

台風、大雨、洪水など、風水害にはさまざまなものがあります。状況に合わせて身を守る方法を考えておきましょう。



#### 風水害から身を守るために

##### 気象情報に注意する

- テレビやラジオ、電話（177）、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報・注意報や、区役所・消防署からの情報に注意する。
- ➡防災情報は35ページへ

##### 家庭で備える

- 土のうなどを準備しておく。
- ➡土のう設置場所一覧は47～48ページへ
- 防水板を設置しておく。

##### むやみに外出しない

- 台風が接近しているときや豪雨のときは、外出しないようにする。
- やむをえず外出するときは、天気予報を確認して、堤防・海辺・河川など、少しでも危険を感じる場所には近づかないようにする。



##### 風が強いとき

##### 路上にいる場合

- 強風で瓦や看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする。
- 無理して歩かず、近くの頑丈な建物に避難する。

##### 屋内にいる場合

- 風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が散乱する危険がある。
- 風が強いときは窓に近づかないようにする。

##### 海辺にいる場合

- 海への転落や高波に巻き込まれる危険がある。
- 強風や豪雨のときは、警報が聞こえないこともあるので注意する。

##### 大雨のとき

##### 河原にいる場合

- 上流の豪雨による急な増水の危険があるので、川などに近づかないようにする。
- また、警報が聞こえたら速やかに避難する。

##### 車を運転している場合

- 視界が悪い上にハンドル操作やブレーキがきかなくなることがある。
- 浸水している道路に差しかけたら水の流れを横切る方向へ移動、高台へ避難する。

##### 路上にいる場合

- 浸水してきたら高く頑丈な建物へ避難する。
- また、水路・側溝は水量が増して危険なので近づかないようにする。
- 大雨により、マンホールの蓋がはずれることがあるので、近づかないようにする。