

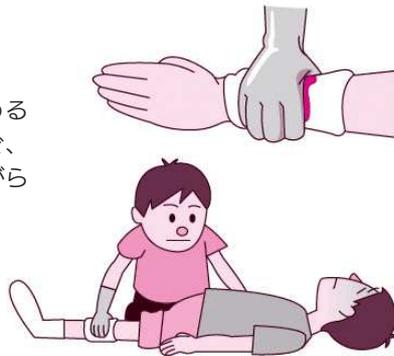
# 命を守る

いつ、どこで災害が発生するかわかりません。また、災害時には救急隊の到着に時間がかかります。あなたの大切な人を守るために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

## 応急手当の方法

### 出血のときの止血

傷の手当では、①出血を止める（止血）、②細菌の侵入を防ぐ、という2つのことを意識しながら行う。



### 応急手当

- ①出血しているところを完全におおえる大きさの清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血する。
- ②患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。
- ③じかに血液にふれないように、ビニール・ゴム手袋を利用する（スーパーの袋などでもよい）。

### 骨折

#### 【骨折の見方】

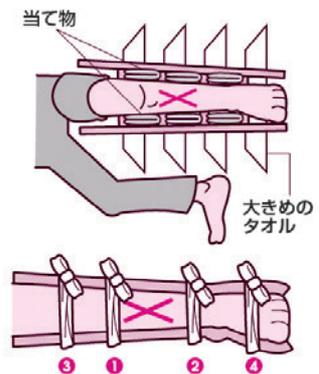
- はげしい痛み
- はれたり変形している
- 冷や汗がでたり、寒気がする
- 傷口から骨の端がでている

### 応急手当

- ①出血している場合は、その手当をする。
- ②雑誌などをあて、痛くない位置で固定する。雑誌などは骨折部分の上下の関節より長くする。
- ③骨が突きでているときは、その上に清潔なガーゼか布をあて、シーツなどでくるむ。

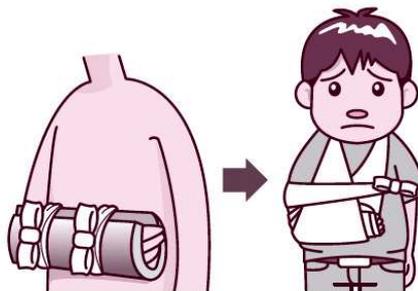
#### 【足の骨折】

- ①骨折しているところの両側から、雑誌などをあてる。
- ②関節が動かないよう、下の①～④の順番に固定する



#### 【腕の骨折】

- ①骨折しているところに雑誌などをあて、その上下を固定する。
- ②大きめのタオルでつついたあと、さらに胸部に固定する。



### 胸骨圧迫

通常の呼吸がない場合、胸骨圧迫と人工呼吸を行う。

- ①胸のまんなかにな手を重ね、垂直に体重をかけ、胸骨を少なくとも5cm下方に圧縮されるように1分間100回以上の速さで圧迫する。（肘はまげない）



- ②30回圧迫後、人工呼吸を2回行う。この操作を一定間隔でくり返す。

※人口呼吸が出来ない場合や口からの出血などで躊躇する場合は、胸骨圧迫を続ける。

