

非常持出し品・備蓄品

非常持出し品は家族構成を考えて、必要なものを用意しておきましょう。
チェックリストで「わが家の非常持出し品リスト」を作り、
少なくとも一年に一回は、点検を行いましょう。

非常持出し品チェックリスト

☐ ヘルメット・防災ずきん	☐ 寝袋
☐ 毛布	☐ 下着類(着替)
☐ タオル	☐ せっけん
☐ 救急薬品・常備薬	☐ ちり紙
☐ 手袋(軍手)	☐ ロープ
☐ 懐中電灯 ※予備の電池	☐ ラジオ
☐ 預金通帳	☐ 印鑑
☐ 飲料水	☐ 食料
☐ マッチ・ライター	☐ ナイフ
☐ ロウソク	☐ 缶切り

このほかに必要な物があれば記入してください。

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

いざというときのために、覚えておきたい応急処置



意識を失って倒れているとき

- ❗ してはいけないこと**
- 意識を失っている患者のからだをむやみに動かしてはいけない。

- 絶対安静にする。
- 危険な場所、寒冷な場所などで倒れていたたり、治療の処置に必要な場合は、頭を大きく動かさないように注意する。
- あごを上げて「気道の確保」をする。
- ネクタイやベルトなどをゆるめてやる。



切り傷

- 大きな出血は、まず止血。
- 止血は、きれいなガーゼや布を傷口に直接あてて押さえ、圧迫する。
- 圧迫で止血しないときは、出血と心臓の間の、心臓に近いところの止血点を圧迫する。



- ❗ してはいけないこと**
- 人はかなりの出血に耐えられるので、あわてて汚れたままで傷口を押さえないこと。
 - 傷口の圧迫に、脱脂綿やちり紙を直接あてないこと



骨折

- 必ずむくみがでるので、靴や靴下、きゅうくつな衣服はぬがすか切り開くかする。
- そのうえで、そえ木(副木)をあて、局所の安静を保つ。
- 骨折部を心臓より低くしないようにして、安定させる。



そえ木(副木)の代用品

- ❗ してはいけないこと**
- 捻挫や脱臼程度と勝手に判断したり、無理に動かそうとしない。
 - 骨は細菌感染に弱い。骨が露出している場合は、不潔な手を触れないように注意。手を消毒するか洗うかして手当てをする。

やけど

- すぐに水で冷やす。十分に冷やす。
- 衣服の下はやけどは、衣服はそのまま、その上から水をかけ続ける。
- 水ぶくれは、破らないよう注意する。



❗ してはいけないこと

- やけどの皮膚は細菌感染に弱いので、患部にふれない。そのためには薬をぬらない。
- 勝手に薬などぬらず病院へ急ぐ。