

ほけんだより

有田市養護教諭研究会 H29年9月

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日

いずれも私たちの生命や健康と深いかかわりをもっている日です。災害の被害を減らすための『備え』と、けがや病気にならないための『予防』には、何か起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点があります。

いざという時に戸惑わず、体も頭も動けるように、できることから準備をしておきましょう。

非常持ち出し袋の中身は?

消防庁のHPなどに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。 <https://www.fdma.go.jp/index.html>

ここにある物以外にも、子ども連れの場合はこんな物も用意を。
オムツやおしりふき(ウェットティッシュ)、ビニール袋、3日分のミルク(キューブタイプがオススメ)や離乳食、使い捨ての哺乳瓶など。
備えあれば憂いなしですが、逃げるのが優先。子どもを抱っこした状態で持てるかどうか考えて。

災害発生に備えて事前に準備しておくもの及び保管場所

救急箱(鞆)	<input type="checkbox"/> 消毒液(傷用)	<input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤	<input type="checkbox"/> ピンセット
	<input type="checkbox"/> 脱脂綿	<input type="checkbox"/> 風邪薬	<input type="checkbox"/> ベンライト
	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 胃腸薬	<input type="checkbox"/> タオル
	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> 整腸剤	<input type="checkbox"/> ビニール袋
	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> かゆみ止め	<input type="checkbox"/> ゴム手袋
	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> 軟膏	<input type="checkbox"/> カイロ
	<input type="checkbox"/> バンドエイド	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ナブキン
	<input type="checkbox"/> 湿布	<input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> うがい薬	<input type="checkbox"/> 毛抜き	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 綿棒	<input type="checkbox"/> 爪切り	<input type="checkbox"/>

※救急箱(鞆)保管場所・・・

物品	保管場所	物品	保管場所	物品	保管場所
<input type="checkbox"/> 消毒液(手指・器具用) (イタール・オキナ・ビビテソ・ケルパス等)		<input type="checkbox"/> AED		<input type="checkbox"/> 緊急連絡先	
<input type="checkbox"/> コップ(紙コップ)		<input type="checkbox"/> 担架		<input type="checkbox"/> 筆記用具	
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/> 副子・副木		<input type="checkbox"/> 水質検査セット	
<input type="checkbox"/> ティッシュ		<input type="checkbox"/> 毛布		<input type="checkbox"/> 飴	
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー		<input type="checkbox"/> バケツ		<input type="checkbox"/> 水(保存用)	
<input type="checkbox"/> 石けん		<input type="checkbox"/> ブルーシート		<input type="checkbox"/> ガムテープ	
<input type="checkbox"/> ゴミ袋		<input type="checkbox"/> ローソク		<input type="checkbox"/> セロハンテープ	
<input type="checkbox"/> 紙コップ		<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)		<input type="checkbox"/> ロープ	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 軍手		<input type="checkbox"/> サランラップ	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 割り箸		<input type="checkbox"/> ストロー	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> スプレー容器		<input type="checkbox"/> クエン酸	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 重曹	

身の回りのものを利用した応急処置(災害時の便利アイデア)



傷があるときはまずその手当てをします。
骨折部に副木をあて、副木が動かないようにして骨折部の両側の関節も固定します。

骨折したときにちょうど良い副木があるとは限りません。身の回りで利用できるものを見つけておきましょう。

〈副木に利用できるものの例〉

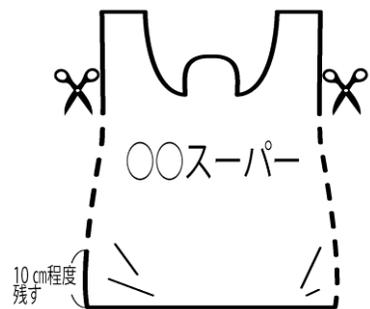


【買い物袋を利用した腕の

吊るし方】

①買い物袋を1枚用意します(大きめのものの方がいいです)

②買い物袋の一方の横側を底まで切ります。もう一方の横側は、底から10cm程度残したところまで切ります。手で切ることができるので便利です



③固定した腕は、底まで切った側が手首のほうに来るようにして買い物袋に通します。底から10cm程度残した側は、からだ側に来ます。

④腕を通したら、取っ手の部分を重ねて首に掛けます。

⑤腕が水平になるように長さを調節します(吊るされて一番楽な位置で調節します)

