



消したはず 決めつけしないで もう一度

応急手当の方法をご紹介します

周りの人がケガをしたときも「応急手当」が役に立ちます

9月に入り、徐々に過ごしやすい時期になってきました。「スポーツの秋」ですね。皆さんも、さわやかな風に誘われ、運動する機会が増えるのではないのでしょうか。

しかし、急に慣れない運動をしたり、準備運動不足であったりして、ケガをしてしまうことがあります。もちろんありません。



そこで今回は、自分や周りの人が運動中にケガをしてしまった際に役立つ、正しい応急手当の方法をご紹介します。

◆出血している場合

- ①きれいなガーゼやハンカチなどを重ねて、傷口に当てます。
- ②ビニール袋などで自分の手をおおい、傷口に当てたガーゼを手で直接圧迫して止血します。
- ③ほとんどの出血はこの方法で止まりますが、おさまらない場合は、もう一度圧迫位置を確認し、体重を乗せて、直接圧迫します。



▲直接圧迫止血法

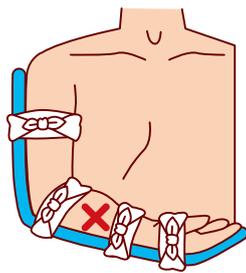
◆骨折している場合

①負傷者にどこが痛いのかを聞き、骨折している部位を確認します。また、変形や出血がないかを

確認します。

②そえ木を当てて固定します。変形している場合は無理に元に戻さずとせずそのままの形で固定します。※そえ木は雑誌や新聞紙を重ねたものなど、身近にある物で代用できます。

③長い布のようなもの（ネクタイ、手ぬぐい、ハンカチなど）でそえ木と一緒に固定します。絶えず声をかけて負傷者を励まし、安静にして救急隊が到着するのを待ちます。



台風にも備えましょう

毎年、台風シーズンには全国各地で被害が発生します。特に強い風によってもたらされる被害は、時として甚大なものになります。

被害を最小限にするために、事前に行うべき準備をしておきましょう。雨や風が強くなってから屋外に出るのは危険です。日ごろから家の周りの点検を行い、雨戸のがたつきを修

◆強風がもたらす人と建物への影響

平均風速 (秒速)	人への影響	建物への影響
【強い風】 15メートル以上 20メートル未満	風に向かって歩けない。転倒する人もいます。	ビニールハウスが壊れ始める。
【非常に強い風】 20メートル以上 25メートル未満	しっかり体を確保しないと転倒する。	鋼製のシャッターが壊れ始める。風で飛んだもので窓が割れる。
【非常に強い風】 25メートル以上 30メートル未満	立ってられない。屋外での行動は危険。	ブロック塀が壊れ、取り付けの悪い屋外外装がはがれ、飛び始める。
【猛烈な風】 30メートル以上		屋根が飛ばされ、木造住宅の全壊が始まる。

繕したり、庭の鉢植えなどの飛ばされそうなものを片付けたりしましょう。

また、気象情報を集めることも大切です。台風による大雨や強風が予想される場合は、テレビやラジオ、防災行政無線などで、常に新しい情報を収集し、台風の動きに注意しましょう。

