

ほけさんだより 9月

防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は?

議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

令和元年9月18日発行
保健委員会

2-D 印南 干聖
2-C 神越 弥生



避難場所の確認をしよう

応急手当チャレンジ

こんな時どうする?



線でつないでみよう

ケガ

+

応急手当

+

受診が必要な時

切り傷

◆ 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。



◆ ひどい痛みや腫れ、変形がある時



やけど

◆ 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。

◆ 傷が深く、出血が多い時



ねんざ

◆ 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。

◆ いつまでも出血が止まらない時



鼻血

◆ すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします(目安として5~30分ほど)。

◆ 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時



「ローリングストック」って何?

外国のロックバンド? いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す

食べた分だけ買い足す。



備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。



食べる

消費期限の近いものから食べる。



ローリングストックのいいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんまととき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります!