

応急手当



出血

- 出血部分にガーゼやタオルを当て、手で圧迫する。
- 感染防止のため、出来るだけビニール等で手を覆う。



やけど

- 流水で冷やす。
- 衣服の上からのやけどは、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- 水疱(水ぶくれ)は、やぶらない。
- 冷やした後は、きれいな布で保護し、病院へ行く。



骨折

- 折れた部分に添え木をあてて固定し、病院へ行く。
- 適当な添え木がなければ、身近にあるもので代用する。

心肺蘇生法



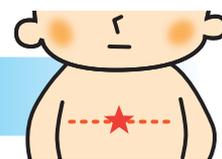
1 意識確認

- なんらかの反応がなければ「反応なし」と判断し、助けを呼び119番通報とAEDを依頼、通信指令員の指導に従う。



2 呼吸確認

- 胸と腹部の動きを見ます。動いていなければ、心停止と判断します。(10秒以内で判断します)



3 胸骨圧迫

- 胸の真ん中に手を置く。
- 肘を伸ばし、胸が少なくとも5cmしずむように圧迫する。
- 1分間に100回～120回の速いテンポで連続して絶え間なく圧迫します。

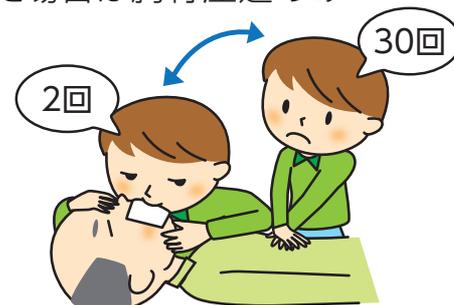
4 人工呼吸(※省略可能)

- あご先が天井を向くまで持ち上げ、気道を確保したまま患者の鼻をつまみ、患者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込む。
- 2回行う。
- 自信がない、抵抗がある場合は省略してよい。



5 心肺蘇生法

- 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を、到着した救急隊と交代するまで繰り返す。
- 人工呼吸を省略した場合は胸骨圧迫のみ繰り返す。(胸骨圧迫の中断時間は10秒以上にならないようにします。)



熱中症を予防して元気な夏を!

子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい



保護者の方へ

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう!
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を!
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに!
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう!

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある



熱中症にならないために

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用!
- 👉 のどが渇かなくても水分補給!
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!

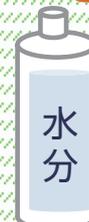
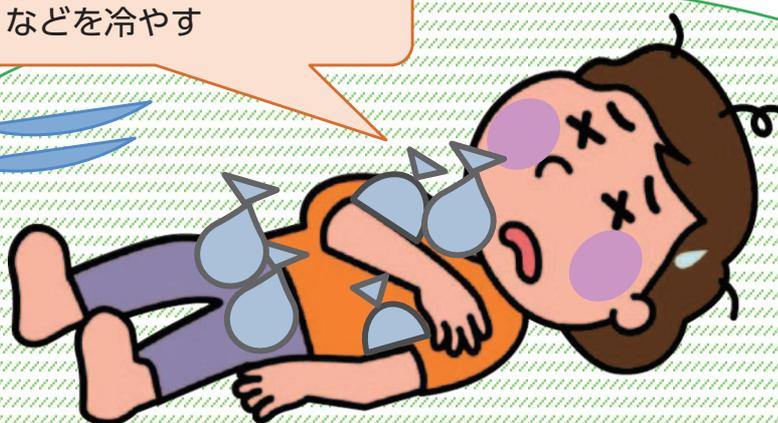
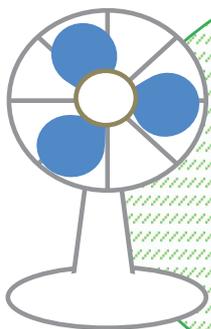
+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる



※ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう