



平成30年9月  
鴨島支援学校  
保健室

# 9月1日は防災の日

## 防災グッズを備えよう



### おぼえておこう！ 自分でできる

## 応急手当



ぶつけたとき  
階段でつまづいて  
ひざをぶつけた！

はさんだとき  
教室のトビラに、  
手をはさんだ！

ひねったとき  
バスケのシュートで  
着地したときに  
足をひねった！

だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の  
応急手当の基本はRICEです

**R**est 安静  
ケガの部分動かさない

**I**cing 冷却  
内出血や腫れを  
おさえるために冷やす

**C**ompression 圧迫  
ほう帯などで適度に圧迫して、  
内出血や腫れをおさえる

**E**levation 挙上  
ケガの部分心臓より  
高く上げて、内出血や腫れを  
おさえる

### 血が出ているとき

- ①水道水でよく洗おう。
- ②清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血
- ③ばんそうこうで傷口を守ります。

### やけどしたとき

- ①水道水で痛みが軽くなるまで冷やします。

### 鼻血が出たとき

- ①下を向いて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲み込まず吐き出します。

### 目になにか入ったとき

- ①水を入れたせんめんきに顔を付けて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。

## 傷は、こうして治ります

すりおいた！

指を切った！

そのとき、皮ふは…

傷ついた皮ふを治す細胞が集まってきます

- ★血を固めて止める細胞 (血小板)
- ★ばい菌を食べる細胞 (マクロファージ、好中球)
- ★傷口をくっつける細胞 (繊維芽細胞)
- ★傷口をふさぐ細胞 (表皮細胞)

傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出てくるからです。

**軍手**  
救助や防災  
に軍手があ  
ると助かり  
ます。



**懐中電灯**  
暗闇を歩かなくてはいけない  
ときに必要。  
電池も一緒に  
準備しておく  
といいですね。



**新聞紙**  
よくもみほぐしてクシャクシャに  
すると、保温効果が高まります。  
ふとん、腹巻き、スリ  
ッパ、食器などいろい  
ろなものに変身します。

**ヘルメット**  
頭をガードする  
ヘルメットを用  
意しましょう。  
防災ずきんでも  
OK。



**ホイッスル**  
助けが必要なのに声が出せな  
いときや声が届  
かないとき、居  
場所を知らせる  
ために使います。



**ゴミ袋**  
ゴミ袋やビニール袋はいろい  
ろ使えて便利！ 段ボールに  
入れて水をためた  
り、防寒にも使え  
ます。



**非常食**  
カンパンなど非常食用のもの  
は保存期間  
が長いので  
安心です。



**水**  
最低でも、  
1人3日分  
の水を準備  
しましょう。



**ばんそうこう**  
ケガに備えて準備。きれいな  
タオルやマ  
スクも一緒  
に入れまし  
よう。



## 「困った」ときの緊急電話番号

- 110 … 事件に巻き込まれた、事故にあった、  
など緊急のトラブルに
- #9110 … いやがらせ、いたずら電話、架空  
請求、ストーカー、DVなど困りご  
と相談に応じる警察相談専用電話
- #8000 … 休日、夜間の子どもの病気に看護師  
や小児科医などがアドバイス

## ★覚えておくと便利です★

- 119 … 火事するとき  
緊急のけが・病気などのとき
  - 118 … 海でのトラブル発生時に  
さいがいほつせいし
  - 171 … 災害発生時、171 + 電話番号で、  
伝言の録音・再生ができます
- 音声ガイダンスに従って  
落ち着いて話そう！

