



身近な材料での応急手当て法

あなたにもできる! 傷の手当ての仕方

災害時は病院等の医療機関は混雑し、より**重傷の方の治療が優先**されます。

先着順での診療ではありません。自分で歩ける場合は、
まずはご自身やご家族・ご近所で傷の応急手当てしてから、医師の診察を受けましょう!!

手当のポイントと、応急処置に役立つ道具をご紹介します。

切り傷・擦り傷は **水でよ〜く洗う**



① 洗う



③ ラップする



② 拭く



④ 保護する

★POINT★
消毒不要

★POINT★
乾燥禁止

生理用ナプキンと
ストッキング。

★POINT★
尿取りパッドでも可

やけどは **まず冷やす**



① 流水で直接冷やす



② ラップの上からビニール袋で冷やす

★POINT★
15〜30分を目安に冷やす

★POINT★
足の場合はバケツや浴槽で冷やす

打撲／ねんざ／骨折は **固定する**

肩〜肘までの固定



肘〜指先までの固定



足首までの固定

新聞紙を折り
3か所固定。



ガムテープを足裏に掛け、
足首に向かって
交差させ固定。

医師の診察を受ける時は、冷やしながら移動しましょう

診察の前に、
やってはいけない事

◆洋服は絶対に脱がせない! ◆水ぶくれは破かない!

◆薬は塗らない! ◆ガーゼや絆創膏を貼らない!

(ガーゼや絆創膏を貼ると新しい傷ができる場合があります)

家庭にある 応急処置などに役立つ道具

◆写真以外にも、食料品や飲料水など必要なものを揃えておく
と良いでしょう。ご参考にして下さい。
◆水やジュース等のペットボトルがあると、中身はビニール袋に入れて
冷やす事にも使えます。空ボトルは切ってケガの固定にも使えます。



- ① **タオル(大)**
保温する、荷物を運ぶ、裂いてひもを作る等、工夫出来ます。
- ② **折り畳み傘**
添え木の代わりになります。
- ③ **タオル(小)**
水にぬらし痛いところにあてると和らぎます。
- ④ **荷造り用ビニールひも**
固定用のひもとして使えます。
- ⑤ **生理用ナプキン**
個別包装され清潔です。傷の処置に使用出来ます。尿取りパッドでも役立ちます。
- ⑥ **ジッパー付ビニール袋**
食べ物をつぶす、砕く、混ぜる等に便利。氷のうにもなります。
- ⑦ **ビニール袋(小)**
氷のう、手袋に代用できます。
- ⑧ **ガムテープ・セロテープ**
添え木の作成や固定に使えます。ガムテープを細く切って粘着面を合わせるとひもの代用品が作成できます。
- ⑨ **ラップ**
傷の保護が出来ます。血に貼ると血を洗わずにすみ水の節約になります。
- ⑩ **割り箸**
添え木の代わりになります。
- ⑪ **キッチン用はさみ**
多目的に使えて便利です。
- ⑫ **輪ゴム**
多目的に使えて便利です。
- ⑬ **ストッキング**
固定のためのひもや包帯の代わりになります。
- ⑭ **新聞紙**
添え木やゴミ袋が作れます。寒い時は保温も出来ます。
- ⑮ **ゴミ袋(大45ℓ)**
三角巾やひもの代用、トイレ処理等々アレンジ自在です。
- ⑯ **レジ袋**
手袋の代わりになります。水を汲む、物を運ぶ等が出来ます。