

あなたにも出来る！傷の手当の仕方



災害時は病院等の医療機関は混雑し、
より重症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をしてから

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紹介します。

切り傷・擦り傷は 水でよく洗う



★POINT★
消毒不要



①洗う

②拭く

生理用ナプキンと
ストッキング。

尿取りパットでも可

③ラップする

④保護する

打撲／ねんざ／骨折は 固定する



肩～肘までの固定

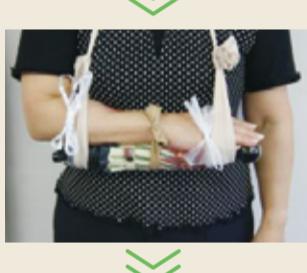


肘～指先までの固定



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。

やけどは まず冷やす



★POINT★
15～30分を目安に冷やす

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★
足の場合はバケツや浴槽で冷やす

**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

- ◆洋服は無理に脱がせない！
- ◆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。皿に貼ると皿を洗
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
多目的に使って便利です。

⑫輪ゴム
多目的に使って便利です。

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45リットル)
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。