

身近なものを使って

ケガの固定と保護

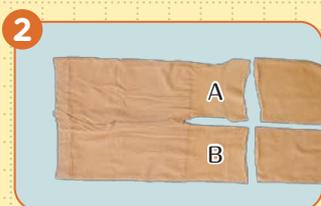
災害時は重症の方が優先されますので
まずは応急手当をしてから、医師の診察を受けましょう。

2016年8月発行

頭に包帯をする



1 ストッキングの足を、10cmほど残して切る。



2 残した足どうし(AとB)を結ぶ。



3 帽子のようにする。



ケガをしているところに、ガーゼ等を当てて頭にかぶせる。

腕を吊る



1 ストッキングの足先から3分の2の位置で輪を作り結ぶ。



2 ウエスト部分は内側に折りたたむ。



3 折り畳んだウエスト部分を内側にして、首にかける。

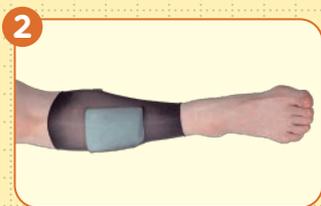


4 固定した腕を輪に通す。
※新聞や雑誌を「そえ木」として代用。足首の固定②参照

ガーゼや湿布の固定



1 使用する場所に合わせて切る。



2 ガーゼや湿布を固定する。



3 穴を開けて、太さの調整をする。



4 しめつけ具合を確認する。

足首の固定



1 新聞紙のほかに段ボールなども利用できます。



2 新聞紙30枚程度を固めに折り、板状にする。



3 足の甲、足首の上、ふくらはぎ付近をガムテープでしっかり固定する。



4 ガムテープで固定するときはX部分を交差させて患部が動かないようにする。

ゴミ袋で作る三角巾の作り方

1 用意するもの はさみ、ゴミ袋1枚(目安は45リットル)

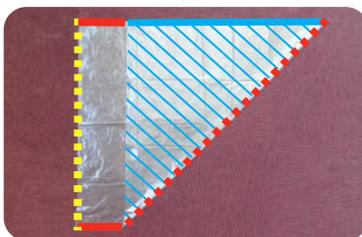
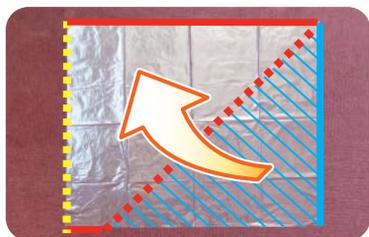
2 作り方

(1) ゴミ袋を広げる。



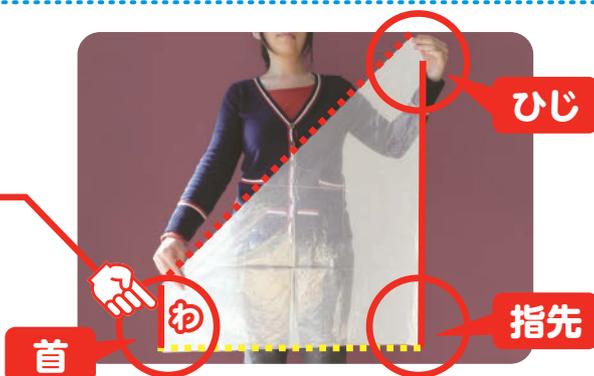
水色の線=袋の底

(2) 袋の底の部分写真のように折り、赤点線の部分をハサミで切り落とす。



(3) 完成

わを切り離し、
かた結びにして
首にかける。



3 使い方

ひじ側の角を結び
サイズを調節する

