

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。この機会に、災害があった際にどうするか家族で話し合ったり、お家の救急用品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んでおきましょう。

救急の日

【非常時の持ち出し袋の準備】

リュックの中に非常時に持ち出す物を詰めておきましょう

【避難する場所】

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう

【地震で倒れやすいものが無いか】

棚の上に置いてあるものは降ろし、倒れそうな物は固定するなどの工夫をしましょう

避難するときに持ち出すもののリスト

☐ 水 ☐ 食品 ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん ☐ 衣類・下着 ☐ レインウェア ☐ 靴 ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備電池・携帯充電器 ☐ マッチ・ろうそく ☐ 救急用品 ☐ 使い捨てカイロ ☐ ブランケット ☐ 軍手 ☐ 洗面用具 ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ ペン・ノート ☐ 防犯ブザー/ホイッスル	☐ マスク ☐ 手指消毒用アルコール ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ ウェットティッシュ ☐ 体温計 ☐ 貴重品 ☐ アイマスク・イヤホン ☐ 折りたたみマット ☐ メガネ ☐ 常備薬・持病薬	☐ ネックライト ☐ 抱っこひも ☐ 子どもの靴 女性の備え ☐ 生理用品 ☐ サニタリーショーツ ☐ おりものシート ☐ 中身の见えないごみ袋 高齢者がいる家庭の備え ☐ 大人用紙パンツ ☐ 介護食 ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 ☐ 杖 ☐ 入れ歯・洗浄剤 ☐ 補聴器 ☐ 吸水パッド ☐ お薬手帳のコピー
子どもがいる家庭の備え ☐ ミルク ☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 携帯カトラリー ☐ 子ども用紙オムツ ☐ お尻ふき ☐ 携帯用お尻洗浄器		

のどに詰まった時の症状は？

- ・口に指を入れる、喉を押さえる
- ・声を出せない
- ・窒息により、呼吸が苦しそう
- ・顔色が悪くなる

気をつけたい食品やものは？

- ・餅や団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ・ブドウやミニトマトなど球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- ・3〜4 cm以下のおもちゃや小さな日用品

のどにもものがつまったり誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

①片腕の上にうつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。

②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4〜5回強く早くたく。

1歳以上

胸部突き上げ法

①子どもの背後から両腕を回す。

②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。

③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。

※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。

心臓マッサージと人工呼吸のやり方

乳児（1歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで強く、30回圧迫する。



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

小児（1歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分で、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで強く、30回圧迫する。



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。 ※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！