



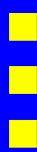
防災教育
チャレンジプラン

ママ・パパのための 救命救急&災害対策 A・B・C

- 応急手当の基本
- 災害への備え



企画
編集
印刷



子育てヘルパー遊☆きっず倶楽部
ABCRescue
株式会社文伸

●ママ・パパのための救命救急&災害対策A・B・C



【発行にあたって】

大地震などの災害時に限らず、子どもが被害にあう事件や事故は日常の中でも起こります。

そのような時、私たちはすぐさま動けるでしょうか？子どものもとにかけ寄った後、どうすれば？電話を手にした後、どこにかければ？

子どもを守るのは親をはじめとした大人の責任ですが、いざという時の準備や心構えは出来ているでしょうか？

このようなマニュアルとトレーニングの機会が身近にあってこそ、それらが自然と出来るようになるのだと思います。

子育てヘルパー遊☆きっず倶楽部では、災害時支援を行う NPO・ABCRescue の協力を得て、本テキストの発行とワークショップ・プログラムを提供してまいります。

お母さん、お父さん、そして地域の皆さん、ぜひこの機会に“子どもを守る術（すべ）”を身につけ、子どもたちの強～い味方になってあげてください。

なお、本誌の発行は「防災教育チャレンジプラン実行委員会」のご支援を得て実施できたものです。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

／子育てヘルパー遊☆きっず倶楽部 代表 加藤正樹

目次

1 応急手当の基本

乳児（1歳未満）

乳児 (1歳未満)	乳児の応急手当チャート	3
	ぐったりした乳児の確認方法	4
	乳児の人工呼吸	5
	コラム 人工呼吸の注意点	5
	乳児の心臓マッサージ	6
	コラム いつ救急車を呼ぶか	6

小児（1～7歳）

小児 (1～7歳)	小児の応急手当チャート	7
	ぐったりした小児の確認方法	8
	小児の人工呼吸	9
	回復体位	9
	小児の心臓マッサージ	10
	AEDの使用	10

その他の応急手当

その他の応急手当	誤飲の対処法	11
	●異物による窒息	
	●毒物による中毒	
	出血を止める	12
	やけどの処置	12
	発熱時の処置	13
	けいれんのときの対応	13
	てんかんのときの対応	13
	ぜんそくのつらさを軽くする	13
	骨折の痛み、悪化を軽くする	14
	脱臼の痛み、悪化を軽くする	14
ねんざの痛み、悪化を軽くする	14	

2 災害への準備

震災がくる前に	15
震災がきたら	18

乳児（1歳未満）の応急手当チャート

乳児が心肺停止となる原因は、呼吸の問題が最も考えられます。乳児の反応がなければ、す

ぐに呼吸を確保します。回復がみられない場合は、すぐに119番に通報しましょう。

A 応えますか？（泣く・動く・目を開く） （☞p.4）

○乳児の足の裏を優しく叩き、泣く、動く、目を開くなどの行動は？絶対に乳児を揺り動かさない。



はい

致命的な外傷又は症状がないか調べる（☞p.11～）。必要な処置をし、乳児を連れて救急車を呼ぶ。

いいえ

助けを呼ぶ。周の人に☎119で救急車を要請してもらう。

B 息をしていますか？（☞p.4）

○乳児の頭を優しく後ろに反らせる。（注：反らせすぎない）
○顔を乳児の口に近づけ、呼吸音と息をほほで感じ、呼吸に合わせて胸が動くか見る。



はい

致命的な外傷又は症状がないか調べて必要な処置をする（☞p.11～）。

いいえ

C 人工呼吸（p.5）

○乳児の鼻と口を自分の口で塞ぎ、軽く2回息を入れる。



！ 特に注意

もしあなた一人で周りに誰もいない場合、救急車を呼ぶ前に2分間の人工呼吸と心臓マッサージを行います。

救急車を呼びにいくときも、乳児と一緒に連れて行き、経過を見守りながら通報しましょう（いつ救急車を呼ぶのか☞p.6）。

D 心臓マッサージ（p.6）

○2本の指で、胸の中央を30回強く圧迫し、2回の人工呼吸を交互に行う。



ぐったりした乳児（1歳未満）の確認方法

ぐったりした乳児の応急手当法を順に解説します。

どのような応急手当をするかは、あなたが判断していかなければなりません。判断することは、まず1つ目に、泣くなどの何らかの反応があるか？2つ目に、息をしているのか？その判断によって次の処置が決まります。

最優先することは、乳児が息出来るように気道を確保すること。それにより、乳児の回復する可能性が高まります。

.....

A 反応の確認

優しく乳児の足の底を叩いたり、呼びかけて反応をみる。

絶対に体を揺り動かしてはいけません。

泣き出したり、体を動かしたり、目を開けるなどの反応がないかをみる。あなたは、乳児のまぶたを見ると良い。

足底を叩く



反応がある

致命的な外傷や症状がないかを調べる（☞p.11～）。必要な処置をし、乳児を連れて☎119番で救急車を呼ぶ。

救急隊が到着するまで、側を離れず必要な処置を続ける。

反応がない

大声で助けを呼び、周りの人に☎119番で救急車を呼んでもらう。

息の確認をする☞**下記**。

B 息の確認

1 片手を乳児のおでこに置き、もう一方の手の指1本をあご先に置き、優しく頭を後ろに反らせる。

注意：強く反らせないように!!

2 「見て」「聞いて」「感じて」息を10秒以内で確認する。
あなたの顔を乳児の口元に近づけ、呼吸の音を聞き、ほほで息を感じ、呼吸に合わせて胸が動くかを見る。



呼吸がある

致命的な外傷又は症状がないかを確認し、必要な処置をする。救急隊が到着するまで、なるべく乳児の側を離れないようにする。

呼吸がない

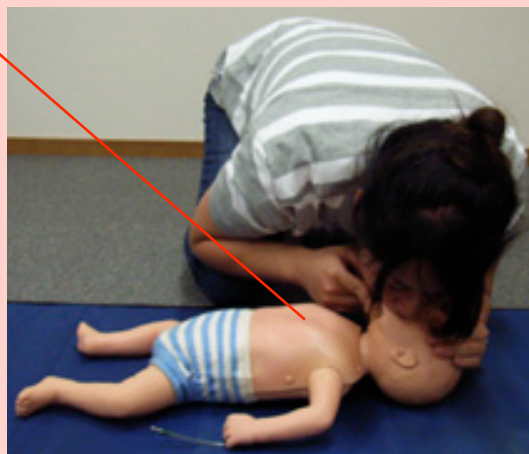
☞**p.5** 人工呼吸を2回行い、すぐに心臓マッサージを30回行う。

乳児（1歳未満）の人工呼吸

C 人工呼吸



入れた息に合
わせて胸が動くの
を確認する



- 1 片手を乳児のおでこに置き、もう一方の手の指1本をあご先に置き、優しく頭を後ろに反らせる。

注意：強く反らさないように!!

- 2 乳児の口と鼻をあなたの口で完全に塞ぐ。胸が上がるのを確認しながら、軽く息を入れる。

- 3 乳児の口と鼻からあなたの口を離し、吹き込んだ息が抜けるようにする。そのとき、胸が下がっていくのを確認できると、十分な人工呼吸が出来ている。

- 4 もう一度人工呼吸を行い(計2回)、すぐに心臓マッサージ30回を行う (☞p.6)。

有効な人工呼吸が出来ない場合

- 頭をきちんと後屈させているか、もしくは後屈させすぎてないかを確認する。
- 指がのどの柔らかい部分を押さないように注意する。
- 乳児の口と鼻を完全に塞いでいるか、空気が漏れていないかを確認する。



うまく人工呼吸が出来ないようであれば、すぐに心臓マッサージを行う（下記参照）。

コラム 人工呼吸の注意点

- 人工呼吸に自信が無い場合や、口を直接つけることに抵抗を感じ応急手当が出来ない場合には、人工呼吸を省略して心臓マッサージを行ってください。
- 人工呼吸に戸惑って、心臓マッサージを行うのが遅れるよりは、より早く心臓マッサージを行う方が効果的です。
- ただし、乳児と小児の場合は呼吸の問題により意識を失っていることが多いため、呼吸を確保するだけで回復する可能性が高く、出来る限り、人工呼吸はやる方が良いでしょう。

！ 特に注意

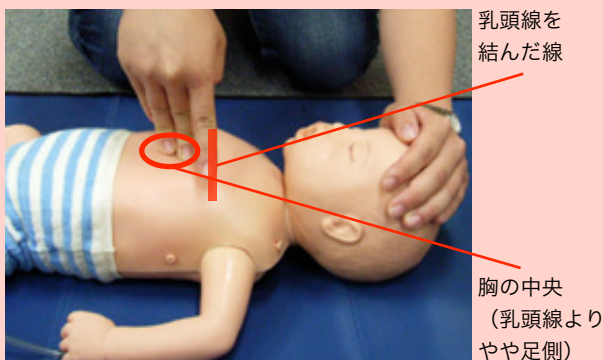
きちんとした方法で人工呼吸をしているにもかかわらず息が入らない場合は、異物がのどに詰まっている可能性がある。

異物をすぐに取り除くため、異物除去法に取りかかる (☞p.11)。

乳児（1歳未満）の心臓マッサージ

D 心臓マッサージ

- 1** 平坦な場所で乳児を仰向けにする。乳児の胸の中央（左右の乳頭線を結んだ線の中央よりやや足側）を指2本で押す。



- 2** 「強く、速く、絶え間なく」胸が厚みの1/3程度沈むまで、強く押す。1分間に100回の速さで、30回連続して心臓マッサージを行う。



- 3** 乳児の鼻と口をあなたの口で塞いで2回の人工呼吸を行う  p.5。



- 4** 30回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を1サイクルとして、繰り返す。救急隊が到着するまで繰り返すが、疲れてくるので、5サイクル（約2分間）を目安として、交代する。

！ 特に注意

心臓マッサージの中止判断

1. 救急隊への引き継ぎ
2. 体が動きだし泣き出すなど、十分な呼吸が再開する

上記の場合以外は、絶え間なく続けます。

※けいれんなどの動きや、不十分な呼吸の場合は同様に心臓マッサージを続けます。

コラム いつ救急車を呼ぶか

○ 周りに人がいる場合

反応がない場合や、致死的な外傷・症状がある場合には、すぐに救急車を呼んでもらいましょう。

○ 周りに人がいない場合

乳児・小児の意識障害は、呼吸に問題があることが多い。気道を確保するだけで回復する可能性があるため、救急車を呼ぶ前に約2分間の応急手当を行います。それでも改善が見られないときには救急車を呼びましょう。

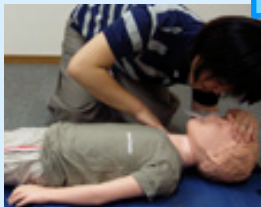
小児（1～7歳）の応急手当チャート

小児が心肺停止となる原因は、呼吸の問題が最も考えられます。小児の反応がなければ、す

ぐ呼吸を確保します。回復がみられない場合は、すぐに119番に通報しましょう。

A 応えますか？（泣く・応答する・動く・目を開く）（☞p.8）

- 小児の頭に手を置き、肩を叩きながら様子を見る。泣く、応答する、動く、目を開けるなどの反応をみる。



はい

致命的な外傷又は症状がないか調べる（☞p.11～）。必要なら処置をし、救急車を呼ぶ。

いいえ

助けを呼ぶ。周の人に、☎119で救急車の要請とAEDを頼む。

B 息をしていますか？（☞p.8）

- 小児のおでこ、あご先に2本の指をおき頭を後に反らせる。
- 顔を小児の口に近づけ、呼吸音と息をほほで感じ、呼吸に合わせて胸が動くか見る。



はい

致命的な外傷又は症状がないか調べて、必要な処置をする（☞p.11～）。回復体位（☞p.9）にして経過をみる。



いいえ

C 人工呼吸（☞p.9）

- 小児の鼻をつまみ、口をあなたの口でしっかり塞ぎ、2回息を入れる。



D 心臓マッサージ（☞p.10）

- 片手で、胸の中央を30回強く圧迫し、2回の人工呼吸を交互に行う。



E AEDの使用（☞p.10）

- 小児用パッドがあれば、小児用パッドを使用する。なければ大人用でも可。
- 音声に従い電気ショックを実行する。



！ 特に注意

もしあなた一人で周りに誰もいない場合、救急車を呼ぶ前に2分間の人工呼吸と心臓マッサージを行う。

救急車を呼びに行くときは、小児の様態変化に気をつけて長時間目を離さないようにする。通報後は、救急隊到着まで、必要な処置を続ける（いつ救急車を呼ぶのか☞p.6）。

音声に従い、「呼吸・脈拍の確認」という指示があれば、すぐ心臓マッサージを行う。

ぐったりした小児（1～7歳）の確認方法

ぐったりした小児の応急手当法を順に解説します。

どのような応急手当をするかは、あなたが判断していかなければなりません。判断することは、まず1つ目に、応答するなど何らかの反応

反応があるか？2つ目に、息をしているのか？その判断によって次の処置が決まります。

最優先することは、小児が息出来るように気道を確保すること。それにより、小児の回復する可能性が高まります。

A 反応の確認

小児のおでこに手を当て体温を感じ、肩を叩きながら呼びかけて反応をみる。あなたの視線は、小児のまぶたを見るようにする。

「どうしたの?」、「目を開けて」、または名前を呼びかけ、応答する、泣く、体が動く、目を開けるなどの反応をみる。



反応がある

致死的な外傷や症状がないかを調べる。必要なら処置をし、**119**番で救急車を呼ぶ。小児の様態変化に気をつけて、長時間目を離さないようにする。救急隊が到着するまで、必要な処置を続ける。

反応がない

大声で助けを呼び、周りの人に**119**番で救急車を呼んでもらう。

息の確認をする **下記**。

あなた一人の場合は、すぐ息の確認へ。
(いつ救急車を呼ぶのか **p.6**)。

B 息の確認

1 片手を小児のおでこに置き、もう一方の手の指2本をあご先に置き、頭を後ろの反らせる。



2 「見て」「聞いて」「感じて」息を10秒以内に確認する。

あなたの顔を小児の口元に近づけ、息をする音を聞き、ほぼで乳児の息を感じ、乳児の呼吸に合わせて胸が動くかを見る。



息がある

致死的な外傷又は症状がないかを確認し、必要な処置をする。救急隊が到着するまで、回復体位 (**p.9**) にして、小児の側を離れないようにする。

息がない

p.9 人工呼吸を2回行い、すぐに心臓マッサージを30回行う。

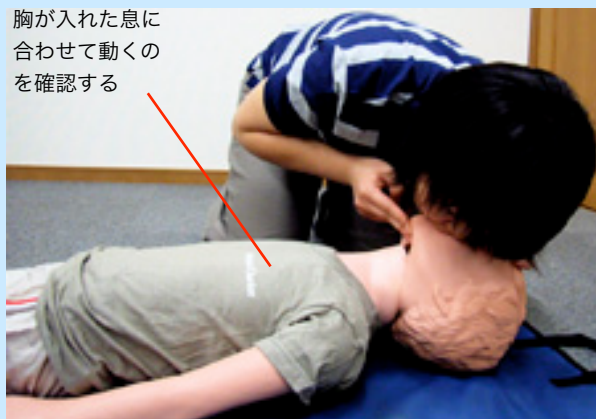
小児（1～7歳）の人工呼吸

C 人工呼吸



- 1 片手を小児のおでこに置き、もう一方の手の指2本をあご先に置き、頭を後ろに反らせる。
- 2 小児の口をあなたの口で完全に塞ぐ。胸が上がるのを確認しながら、息を入れる。
- 3 小児の口からあなたの口を離し、吹き込んだ息が抜けるようにする。そのとき、胸が下がっていくのを確認できると、十分な人工呼吸が出来ている。
- 4 もう一度人工呼吸を行い(計2回)、すぐに心臓マッサージ30回を行う☞p.10。

胸が入れた息に合わせて動くのを確認する



有効な人工呼吸が出来ない場合

- 頭をきちんと後屈させているか、もしくは後屈させすぎてないかを確認する。
- 指がのどの柔らかい部分を押さないように注意する。
- 小児の口を完全に塞げているか、空気が漏れていないか、鼻を閉じているかを確認する。



うまく人工呼吸が出来ないなら、心臓マッサージを行う。（人工呼吸の注意点☞p.5）

回復体位

回復体位は気道を確保したまま継続することが出来ます。小児の元を離れるとき、気道を確保



45°位に開く

お腹の上に
乗せる

- 1 小児の横にひざまずき、小児の腕を45度程度に開き、反対の腕をお腹に乗せる。



- 2 小児の肩と腰を持ち横向きにし、あなたの足にもたれさせる。

保できるのと、嘔吐物で窒息するのを防ぐことが出来ます。



- 3 先ほどお腹に載せた腕を、小児の顔の下に持っていくます。小児の頭を持ち上げその下に滑り込ませる。



足を前に
出す

- 4 最後に、小児の片方の足を折り曲げ少し前に出す。これで、回復体位の完成。

小児（1～7歳）の心臓マッサージ

D 心臓マッサージ

- 1** 平坦な場所で小児を仰向けにする。小児の胸の中央を片手の手の付け根で押す。力に自信が無いときは両手で押す。



片手



両手

- 2** 「強く、速く、絶え間なく」胸が厚みの1/3程度沈むまで、強く押す。1分間に100回の速さで、30回連続して心臓マッサージを行う。



- 3** 小児の口をあなたの口で塞いで、鼻をつまみ2回の人工呼吸を行う  p.9。



- 4** 30回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を1サイクルとして、繰り返す。救急隊が到着するまで繰り返すが、疲れてくるので、5サイクル（約2分間）を目安として、交代する。

！ 特に注意

心臓マッサージの中止判断

1. 救急隊への引き継ぎ
 2. 体が動きだし泣き出すなど、十分な呼吸が再開する
- 上記の場合以外は、絶え間なく続ける。

※けいれんなどの動きや、不十分な呼吸の場合は同様に心臓マッサージを続ける。

E AED (Automated External Defibrillator) の使用

AED（自動体外式除細動器）とは、異常な心臓に電気ショックを与えて、正常に戻す機械のこと。音声に従い使用すれば、誰でも簡単に、確実に、安全に使用できる。

原則小児用パッドを使用する。無い場合は、大人用パッドを使用する。



注意：小児用パッドを大人には絶対に使用してはいけない。



- 1** 電源を入れる
- 2** パッドを装着する
- 3** 通電ボタンを押す

※音声に従い行動

注意：通電ボタンを押すときは、患者に触っている人がいない事を確認してから押す。

誤飲の対処法

幼い子供たちは何でも口に入れる傾向があり危険なため注意が必要です。誤飲には、大きく分

けて異物による窒息と、毒物（薬の大量摂取）による中毒症状とがあります。

●異物による窒息

乳児（1歳未満）の場合

乳児は小さな異物で容易に窒息します。速やかに異物を取り除き、必要なら☎119番通報で救急車を呼びましょう。

！ 特に注意

乳児がぐったりして反応がなくなったら、乳児を平らな場所に仰向けにして、心臓マッサージを繰り返す（☞p.6）。

異物が気道から出たら、乳児の顔を横に向け指で摘み出す。**注意：指を入れて掻き出す方法**は行ってはならない!!



乳児の顔を支え、腕の上につぶせにして乗せ、背中を5回程度連続で速く、強く叩く。

反対の手で乳児の首を支え、腕の上に仰向けにして、胸の真中を30回速く、強く押す。

異物が出るまでこの2つの動作を繰り返す。

小児（1～7歳）の場合

小児は食べ物以外にも、コインやおもちゃなどを口に入れるため特に窒息しやすく、速やかに異物を取り除くと共に、必要なら☎119番通報で救急車を呼びましょう。

！ 特に注意

小児がぐったりして反応がなくなればすぐに平らな場所に仰向けにして、心臓マッサージを繰り返す（☞p.10）。

異物が気道から出たら、小児の顔を横に向け指で摘み出す。**注意：指を入れて掻き出す方法**は行ってはならない!!



○ 咳をさせる

○ [咳が出ない場合]

小児を前傾にし、手のひらの付け根で、小児の肩甲骨と肩甲骨の間を出るまで何度も叩く。

○ 異物が出たら、顔を横に向け指で摘み出す。

○ [始めから小児の意識がない場合]
[上記の方法中にぐったりしてきた場合]
すぐに心臓マッサージを行う。



☞p.10

異物が出てきたら、小児の顔を横に向け、指でつまみ出す。

●毒物による中毒

中毒を引き起こす原因となる物質とは、医薬品、漂白剤、洗剤、化粧品、乾燥剤、殺虫剤、園芸用品、灯油などです。

初期対応は飲んだ物質により異なるため、これら毒物を飲んだ場合は、**水や牛乳を飲ませたり、吐かせることは絶対にせず、最初に☎119番通報し、指示を仰ぎます。**飲んだ物の容器が

あればそれを見て情報を伝えましょう。

毒物が皮膚に付いたり、目に入った場合は水で十分に洗い流しましょう。

※毒物の管理を厳重にし、子どもの手の届かないところで保管しましょう。

出血を止める

人の血管は大きく分けて3種類に分類されます（動脈・静脈・毛細血管）。出血はどの血管が破れたかにより異なります。

ー動脈からの出血ー

勢い良く鮮やかな色の血液が出ます。大量の血液が短い時間に出るため非常に危険です。

ー静脈からの出血ー

暗い色の血液が出ますが、動脈程の勢いはありません。

ー毛細血管からの出血ー

初め勢いよく出血しても自然に止まり、出血量もわずかです。

止血の方法

ほとんどの出血は、傷口に布を当て直接圧迫することで止まる。

出血を抑えるために、怪我をした場所を心臓より高く上げると良い。

動脈からの出血のように一度の大量の出血の場合は、ショック状態となり、ぐったりとして時には、心臓が停止してしまう。大量の出血の場合はすぐに☎119番通報をする。



様態の変化に注意し、毛布をかけて保温したり、心臓マッサージ（p.6or10）をする。

静脈、毛細血管からの出血であっても、破傷風に感染する危険がある。**破傷風の予防接種を受けているか聞き**、10年以上受けてない又はわからない場合は医師に相談する。

！ 特に注意

血液に触れる場合は、感染を予防するため、絶対に素手では触らない。ゴム手袋や、ビニール袋等を利用する。

もし血液に触った場合は、水で洗い流し医師の診察を受ける。

やけどの処置

やけどは熱によって皮膚が損傷される症状で程度により大きく分けて3つに分類されます。

ー皮膚表面のやけどー

日焼けなどによりおこる軽いやけど。皮膚が赤く腫れて痛みがある。

ー皮膚一部のやけどー

熱い物を触ったり、熱湯がかかったり、ひどい日焼けなどによるやけど。最初赤く腫れ、その後水ぶくれができる。

ー皮膚全部のやけどー

重度のやけどで、皮膚の下の脂肪や筋肉まで焼けてしまう。皮膚の下の組織が見え白いか、焼け焦げて黒く見える。

体の20%以上の場合は死亡する危険あり。

どの程度やけどでも、感染症にかかる可能性が高くなり、保温機能が失われるので、注意が必要です。

！ 特に注意

☎119番通報が必要なやけど

- 皮膚全部のやけど
- 顔面、腕と足全周（一回り）へのやけど
- 手のひらの大きさ（体の1%）以上の皮膚一部のやけど
- 手のひら5つ分（体の5%）以上の皮膚表面のやけど

処置の方法

上記の場合は☎119番通報する。冷水をやけどした箇所に大量にかける。冷却は少なくとも

10分以上（痛みを感じなくなるまで）行うが、体温が奪われるので保温にも気を配る。

服の上からやけどした場合、服を脱がさず服の上から冷水で冷却する。

冷やした後は、感染防止のためやけどした箇所を食品用ラップで覆う（**最初の2巻は捨て、強く巻かない**）。

注意：○塗り薬、液剤などは絶対に塗らない

○水ぶくれは破らない

○やけどの部分に触らない

けいれんのときの対応

小児のけいれんは、のど、耳等の感染症により発熱の結果生じることが最も多いです。警告

徴候ですが、適切な対応をすれば通常は重症化しないので、落ち着いて行動しましょう。

観察ポイント

- 筋肉を激しく緊張する。こぶしを握る、体がえび反りになる、歯を食いしばる等がある。
- ー 以下の場合もあるー
- 発熱、あつく赤くなった皮膚と発汗
- 白目をむき、視線を固定する
- 口から唾液を垂らす
- 意識を失う

対応方法

怪我をしないように、枕や丸めたタオルなどで体の周りに置き、体を固定する。

体を冷やすため、濡らしたスポンジで体を、頭から下に向かって体を拭く。

けいれんが止まったら回復体位（☞p.9）にし、☎119番通報して救急車を呼ぶ。

てんかんのときの対応

小児は、疎遠感や周囲に無関心になるてんかんになる場合があります。時には大発作の前兆

となることもあります。通常はけいれん程になることはなく、意識消失もありません。

観察ポイント

- 突然ポカンとして、一点を見つめる。
- 唇、まぶた、頭、手足に軽くて、短時間のけいれんがある。
- 口を尖らせたり、モグモグしたり、声を出したりする（自動運動）。

対応方法

安全で静かな場所に座らせる。周りがある危険な物を遠ざける。

穏やかに話しかけ安心させる。質問することはしない。完全に回復するまで側にいる。

なかなか意識がはっきりしないときや、けいれんを起こした場合は、☎119番通報する。

ぜんそくのつらさを軽くする

ぜんそくは、気道がけいれんして腫れるために、気道が細くなり、呼吸が十分にできなくなります。夜間に発生することが多くあります。

吸入薬を使って発作を抑えますが、重症な発作は致命的になることがあるため、すぐに☎119番通報をして、救急車を呼びましょう。

観察ポイント

- 呼吸困難で、ゼーゼーといった呼吸をする。
- ー 以下の場合もあるー
- 唇や耳、爪が灰色～青色となる。
- 咳
- 苦痛と興奮
- 重傷の発作ではぐったりとして反応しなくなり、呼吸停止となる。

対応の方法

安静にして、側にいて声をかけ安心させる。吸入薬を使用する。数分でおさまるはずなので、ゆっくり深く呼吸させる。

楽な体勢（坐位か椅子に前向きにもたれる体勢が多い）にする。**注意:寝かせてはいけない。**

3分以内におさまらなければ、もう一度吸入させる。

！ 特に注意

初めての発作か重傷（以下の症状）の場合

- 吸入薬が5分以上効かない
 - 悪化し会話もできない
- すぐに☎119番通報して救急車を呼ぶ。

ぐったりして反応しなくなったら

すぐに☎119番通報して救急車を呼ぶ。
息があるかを確認（☞p.8）して、必要なら人工呼吸、心臓マッサージ（☞p.10）をする。

骨折の痛み、悪化を軽くする

怪我で手足が変形している場合は、骨折をしている可能性があります。無理に元に戻そうと

せず、安静にして病院へ連れて行き、医師の診断を受けてください。

観察ポイント

- 怪我をした部分の変形、腫れる、打撲痕
- 痛みと怪我をした部分を動かすことが難しい
- ショック症状（特に足や骨盤の骨折）
- 骨が皮膚から突き出ている

手当のポイント

変形した骨を無理に戻そうとはせず、そのまゝの状態に安静にする。

病院へ連れて行く際、骨折箇所が動いて痛みが強い場合は、固定することで痛みを和らげることができる。まっすぐなものを骨折部を固定するように当て、縛る。固定できず動かすことができない場合は、☎119番通報をする。

ショック症状（汗をかく、青白い顔）がないか観察し、ショックがある場合は☎119番通報し、体を温める。必要なら、人工呼吸、心臓マッサージ（☞p.10）をする。

骨が皮膚から出ている場合、骨を清潔なガーゼで覆い、包帯を巻いて保護する。出血がひどい場合は、止血をするが（☞p.12）骨が出ている箇所を圧迫してはいけぬ。固定できる場合は固定する。動かせないようだと、☎119番通報する。

注意：○危険な場所でない限り、固定するまでは動かさない。
○麻酔するため、飲食を許可しない。

脱臼の痛み、悪化を軽くする

脱臼とは、骨が部分的または完全に異常な位置にズレてしまうことです。関節に対する外力によって、骨と骨をつなぐ筋肉が切れて起こり

ます。非常に強く痛み、肩、親指、あごに起こりやすく、骨折を伴っていることが多くあるので骨折と同じように扱います。

観察ポイント

- 耐え難いひどい痛みで、動かすことができない
- 脱臼箇所の腫れと内出血
- 脱臼箇所の変形

手当の方法

安静にするように指示し、最も痛みの和らぐ位置で持ち支える。

脱臼箇所を包帯や布などで体に縛り固定する。その状態で病院に搬送し医師の診断を受ける。

ねんざの痛み、悪化を軽くする

ねんざとは、骨や関節周辺の筋肉や靱帯、腱が損傷することです。運動中に起こることが多

く、重傷の可能性がある場合は骨折と見分けがつかないので、同様に扱います。

観察ポイント

- 痛み
- ねんざ部分を動かすのが困難。
- ねんざ部分の腫れと内出血

手当の方法

座るか、横にさせて安静にする。ねんざ部分

を動かさないように支える。

ねんざ直後は、ねんざ部分を冷やし、痛みと悪化を軽くする。

布や包帯、テーピングで固定をし、ねんざ部分を心臓より高くし、ある程度安静にする。

痛みがひどいときや、ねんざ部分が全く動かせないときなどは骨折を疑い、固定をしてから病院へ連れて行き、医師の診断を受ける。

震災が来る前に

震度6弱以上の首都直下型地震が今後30年以内に7割以上の確率で発生すると言われてます。ピンと来ないかもしれませんが、生きていくうちに大地震に遭遇する可能性がかなり高い

ということです。今日発生しないということは、明日は今日より確率が高まったということ。

そのことを前提に、地震で命を落とさないために、日頃からの備えが大切です。

家族会議

阪神大震災（1月17日）や防災の日（9月1日）などを利用して家族で話し合しましょう。

1 役割分担

地震が起こったとき、誰がどんな役割をする？

- 非常持出品を持っていくのは？
- ブレーカーを落とすのは？
- 消火するのは？
- 子ども、お年寄り、障害者を保護するのは？
- など。

2 危険箇所のチェック

家の内外をチェックして危険箇所を確認する。危険な場所は、修理や補強など対策をたてる。

- 家具
- 窓ガラス
- ベランダ
- ブロック塀
- 屋根、アンテナ
- 建物の立地条件

3 非常持出品

非常持出品を準備するとともに、保存状態や使用期限をチェックし新しい物と入れ替える。

- 袋にまとめるもの
- 車の中に入れるもの
- 倉庫に入れるもの

4 防災用具

消火器や三角バケツ、救急箱の置き場所を確認する。実際の使い方を練習をする。

5 避難場所・連絡方法

避難場所の確認と、バラバラになったときの連絡方法を確認する。家から避難場所へ実際に歩いてみる。

遠くにいる親戚の家を連絡中継地に設定して、安否を伝えあう方法を確認する。

以上をまとめて、非常連絡先カードを作る。

家の中の安全の確保

最も被災する可能性が高い場所は、家の中です。家の中にいるとき地震にあっても怪我をしないように、家具を固定したり、ガラスに飛散防止フィルムを張ったりしましょう。

1 家具の固定

最も安全なのは、家具がないこと。少なくとも寝室にはなるべく大きな家具を置かないように工夫する。

大きな家具は必ず固定する。家具は飛んでくるので、当たると大けがや死亡する危険有り。地震の死亡、負傷原因の4割は家具による。

2 窓に飛散防止フィルム

ガラスは粉々になり、降ってきたり、踏んで怪我をする原因になる。飛散防止フィルムは、防犯対策、日焼け防止対策にもなる一石三鳥のアイテム。

3 通路の確保

玄関と玄関に繋がる廊下には大きな家具は置かない。玄関以外から出る方法も確保する。

2階以上にいるときでも逃げられるように避難路を確保する。避難ハシゴ等をチェックしておこう。

震災が来る前に

非常持出品

非常持出品は、必ず複数用意します。置いてある場所で被災するとは限りません。設置する

ポイントは、同じ場所に置かないこと。理想の場所は寝室、家の外、車の中などです。

常に携帯する

- ☐ お金
- ☐ 携帯電話
- ☐ ラジオ
- ☐ 緊急連絡先カード

携帯電話は通話には使用できないが、メール、インターネットが使用できる。



非常用持出袋の中身

- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ 非常食（1食分）
- ☐ 常備薬
- ☐ ナイフ
- ☐ 緊急連絡先カード
- ☐ 筆記用具
- ☐ 水（1食分）
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ウエットティッシュ



乳児のいる家庭

- ☐ ベビーフード
- ☐ 粉ミルク
- ☐ オムツ
- ☐ おんぶひも（ベビースリング）
- ☐ 赤ちゃんのお尻拭き

車のトランク

- ☐ ヘルメット
- ☐ スニーカー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 毛布
- ☐ 非常食（3日分）
- ☐ 水（3日分）
- ☐ 救急箱
- ☐ シャベル
- ☐ ロープ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 軍手
- ☐ 地図
- ☐ 雨具
- ☐ 笛
- ☐ 寝具
- ☐ 筆記用具
- ☐ 非常用持出し袋



トランクに余裕があれば、多めの食料と水、簡易トイレを。

倉庫・ベランダなど屋外に設置場所があれば

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 発電機 | ☐ 水（ポリタンク） | ☐ 新聞紙 |
| ☐ 燃料 | ☐ のこぎり | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 延長コード | ☐ バール | ☐ ガムテープ |
| ☐ 予備の燃料（ガソリン） | ☐ ハンマー | ☐ 食品用ラップ |
| ☐ 毛布 | ☐ 寝袋 | ☐ 救急箱 |
| ☐ お米 | ☐ テント | ☐ 簡易ガスコンロ |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 担架 | |
| ☐ 非常食 | ☐ 簡易トイレ | |
| ☐ リアカー | ☐ 非常用持出し袋 | |



震災がくる前に

安否確認方法

家族の安全が確認できないうちは、何をやっても手につかず、非常に不安な避難生活を送ることになります。そうならないために安否確認は重要です。安否確認の方法はいくつかありますが、大きく分けて3つに分かれます。（電話で

の確認、インターネットでの確認、アナログな方法での確認）

どの方法も100%確実とはいえないので、複数の方法を用意しておくといいでしょう。

電話での確認

災害伝言ダイヤル「171」への電話

NTTが提供する災害伝言ダイヤルとは、声による伝言を録音しておき、聞くことができるシステムである。

大規模な地震が発生し、NTTが必要と考えた地域は災害伝言ダイヤルが優先的に使用できるようになる。

1回線につき10件、1件あたり30秒まで録音できる。

〈録音方法〉

- 1 ☎171に電話する。
- 2 音声ガイダンスが流れるが、それに従い
 - 「1」録音
 - 「2」再生
 - 「3」暗証番号付き録音
 - 「4」暗証番号付き再生
 のいずれかを押す。
- 3 「1」（録音の場合）を押す。
- 4 市外局番から、録音したいNTT契約の電話番号を入力する。
- 5 30秒以内に録音する

〈再生方法〉

2の段階で「2」を押す。市外局番から聞きたい電話番号を入力すると聞くことができる。

携帯電話→通話できない

回線がパンクまたは、パンクを警戒して電話会社が自主的に制限して使用できなくなる。

遠くの知人を利用

あらかじめ決めておいた離れた地域にいる知人を利用し、知人に電話して情報を集める。

安否情報もその知人から引き出す。

インターネットでの確認

災害伝言板の利用

携帯電話会社各社が、震度6弱以上の地震が発生すると、各社のインターネットトップページに災害伝言板のページが発生する。

メッセージは最大72時間保存され、1回線につき100文字10件保存できる。

〈登録方法〉

- 1 アクセスすると
 - 「登録」
 - 「確認」
 - 「削除」
 メニューがあり、「登録」を選択。
- 2 100文字までのコメントを記入し「登録」を選択する。
- 3 「送信」を押すと保存と同時に、事前に登録したアドレスにメールを送信することができる。

〈確認方法〉

- 1 アクセス後「確認」を選択する。
- 2 確認したい電話番号を入力する。
- 3 入力の新しい順に表示されるので、見たいメッセージを選択する。

アナログな方法での確認

メモを残す

あらかじめ避難すると決めた避難所の掲示板にメモを残す。

家の玄関にメモを残す、もしくは壁に書く。

注意：家の中に残しても危険で見れない！

震災がきたら

地震が発生したとき、いかに冷静にかつ迅速に行動できるかにより、生き残る確立が大きく変わります。万全の準備を整え、それに従い行

動しましょう。

最初は自分の安全、その後家族や近所のことを考え、同じ被災者ことを考えましょう。

地震発生

3秒 地震発生

自分の身を守る
脱出できるなら脱出する
避難路を確保する



1～2分 揺れが収まる

火元の確認→消火
家族の安全を確認
靴を履いて脱出



3分 隣近所に声をかける

助け合う。火事の消火、救出、けが人の搬送、
災害弱者（子ども・お年寄り・障害者）の確認

5分 ラジオをつける

正確な情報を得る
安全な場所に移動



10分～1日 避難所へ移動

消火活動、救助救出活動、避難誘導、けが人の
手当、避難所の運営



～3日 避難生活

お互いに助け合う。

自分の身を守る

木造の家などつぶれる危険がある家の場合
は、1階にいたるとすぐ外に逃げるようにする。
2階の場合は、避難路を確保して揺れがおさま
るのを待てる。

耐震構造の家でも、倒れる危険のある家具か
ら身を守る。

家族の安全確保

揺れがおさまると、家族の安否を確認する。
火元を確認し、ガスの元栓とブレーカー切る。
火災があれば、初期消火（消火器、バケツ）。
靴を履いて、非常用持出袋を持って外に出る。

隣近所の安全確保

隣近所に声をかけ、安否を確認する。
生き埋めになっている人がいれば、周りの人
に声をかけ救助する。

火災が発生していれば周りの人に声をかけ消
火する（バケツリレー、消火栓）。

災害弱者は協力して避難させる。

けが人がいれば、安全な場所に移動して手当
とする。

正確な情報確保

安全な場所に避難して、ラジオなどで正確な
情報を得る。パニックにならないよう、落ち着
いて行動する。

落下物、ブロック塀、自動販売機等に特に注
意して、避難する。

被災者の安全確保

避難しながらも、他の被災者の状況を確認す
る。避難所に到着したら、災害弱者を優先して
避難させる。

避難してくる人を誘導する。

食料、水を確保する。

お互い助け合い、ストレスの少ない避難生活
となるよう心がける。

乳児、アレルギーの子へ特別な物

乳児がいる場合はオムツ、粉ミルク等を用意
する。アレルギーを持つ子がいる場合も同様に
安全な食料を用意する。

用意無の場合は、避難所の管理者に事情を説
明する。避難所によってはオムツ、粉ミルク、
アレルギー用食料も用意されている場合もあ
る。基本的には、保健所が用意していることが
多い。事前に各市区町村に確認をしておこう。



防災教育チャレンジプラン

● ママ・パパのための
救命救急&災害対策A・B・C

発行・・・子育てヘルパー遊☆きッズ倶楽部

〒180-0014 東京都武蔵野市関前 2-5-14 林ネット内

Tel : 090-3043-0250

E-mail : you-kids-club@ay5.mopera.ne.jp

発行責任者・・・加藤正樹

平成 18 年 11 月 18 日発行