

# 知っておきたいファーストエイド

## 救急処置法

海に山に、夏はアウトドアに出かけることが多い季節です。旅行先での思いがけない病気やけがなどでいざというときにあわてないために、**「ファーストエイド」**救急処置法の知識を身につけておきましょう。

### 【熱中症】

けいれんがあれば救急車を

- ① 涼しく風通しのよい日陰で、足を高くして横になる
- ② 3~4%の塩水やスポーツドリンクで水分補給
- ③ ぬれたタオルを体に巻く



### 【日焼け】

冷やすのは短時間に

- ① 具合が悪くなったら、涼しく風通しのよい日陰に行く
- ② 水シャワーやぬれたタオルなどで体を冷やす
- ③ 冷やしすぎて低体温にならないよう気をつける



### 【虫刺され】

虫によっては要注意

- ① 刺された部位を指でつまむか口で吸って毒を出す
- ② 虫の針が刺さっていれば毛抜きで抜く
- ③ 刺された部位をよく洗い、冷やす



### 【溺れている】

助けるときは後ろから

- ① ロープやベルト、板、棒などつかまるものを差し出す
- ② 水中で助けるときは、一緒に溺れないよう必ず後ろから近づく
- ③ 救助後は毛布やタオルでくるんで体を温める



### 【水中でのこむらがえり】

すぐに臍を伸ばす

- ① 水面にあおむけになって体を浮かし、足の指先を手で持つ
- ② ふくらはぎを伸ばすように手前に引く
- ③ 臍を伸ばしてけいれんが治まるまで待つ



### 【打撲・捻挫】

冷やして安静に

- ① 包帯やハンカチなどで患部や関節部分を巻いて固定する
- ② 水や氷水を入れた器やビニール袋などに患部を浸して冷やす
- ③ 器などがなければ、川の水に浸したり、冷たいタオルで代用する



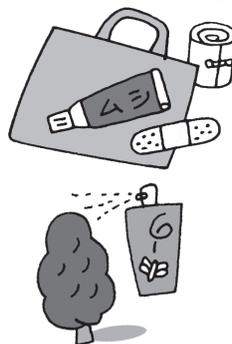
### 【けがの出血】

縛って止血する

- ① 出血部位から心臓に近い動脈を手で押さえ、包帯やタオルなどで縛る
- ② 患部にタオルなどを当てて圧迫し、心臓より高い位置に固定する



## ファーストエイド・キット



お出かけには忘れずに

消毒液・三角巾・包帯・ガーゼ・タオル・絆創膏・救急絆創膏・脱脂綿・湿布剤・虫さされ用軟膏・虫除けスプレー・日焼け止めクリーム・とげ抜き・はさみ・ビニール袋

など