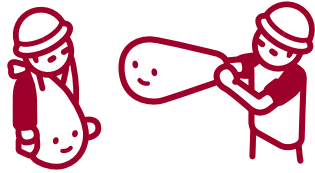


# 手近なものでできる 防災の知恵とワザ

## Idea of disaster prevention



### 身の回りのモノで応急手当

三角巾、包帯、ガーゼ、添え木、…こうした救急専門のグッズがない場合に、被災地で続出する怪我人の手当をどうやって行うのか？そんな時にこそ臨機応変な対応力が必要です。大判ハンカチ、ネクタイ、折りたたみ傘、新聞紙、雑誌、コンビニ袋、…すぐに手に入る「身の回りのモノ」を使った応急手当の方法を覚えておきましょう。

### 止血の方法

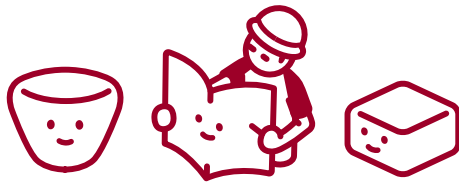
- 1 大判ハンカチなどのきれいな布を傷口に当て、強く押さえる。
- 2 傷口を心臓より高くする。
- 3 直接血にふれないようにコンビニ袋などでカバーして、感染を防ぐ。

### 止血帯法

- 1 大判ハンカチなどをたたんで、約5センチ幅の止血帯をつくる。
- 2 傷より心臓に近い部分に布を当て、上から止血帯を二重に巻く。
- 3 すき間に入れた棒をまわして止血帯をしめ、棒を固定する。
- 4 巻いた時刻を体などに書き、30分に一度は止血帯をゆるめる。

### 骨折の応急処置

- 1 折れた骨を支えるための副木になるものを用意する。
- 2 折れた骨の両側の関節と副木を、ハンカチやネクタイなどで固定する。
- 3 コンビニ袋などをつかって、固定した腕を首からつる。
- 4 より固定させるために、コンビニ袋をネクタイなどで胸にしぼりつける。



### 紙食器づくり

震災時には水道管が破断したり、破裂したりして水が出なくなる場合があります。また、地震の大きな揺れで食器棚から食器が飛び出し、粉々に割れてしまうことも…。そんな時に、新聞紙やチラシなどで食器をつくり、できた食器にビニール袋やラップでカバーをすると、ご飯やスープ、惣菜などを入れるお椀やお皿として利用できます。

### コップ型

- 1 新聞紙で正方形をつくる。
- 2 つくった正方形を半分に折って三角にし、ふち同士を合わせて、折りすじをつける。
- 3 折りすじに角を合わせて折る。つぎに、左図のように角と角を合わせて折り、重ねる。
- 4 残った上の三角形の部分を、外側にそれぞれ開いてできあがり。

### お皿型

- 1 角が紙の中心に重なるように折り、左右の角はもとに戻す。
- 2 角と角が合わさった中心に向かって折る。
- 3 紙の端が中心に収まるように折り、すじに沿って折り込めば、できあがり！
- 4 図のように折りすじをつけ、両側を立たせる。

### お椀型

- 1 紙を半分に折る。さらに半分に折り、折りすじをつける。
- 2 1枚ずつ角を三角に折る。反対側も同じように角を折る。
- 3 上部の角も三角に折る。両面とも下から上に折り返し、3分の1くらいのところに折りすじをつける。
- 4 開いて★をつまんで、外側に折れば、できあがり！