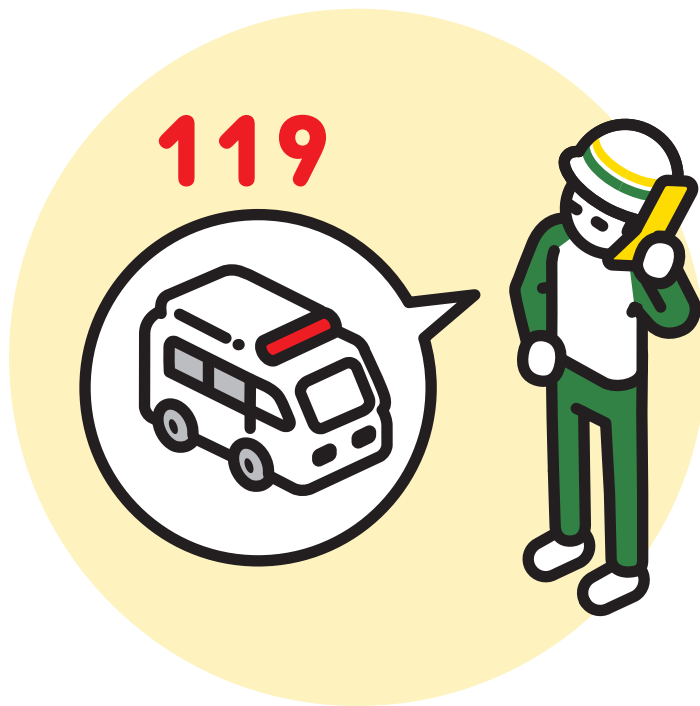


いまやろう！



ゆう き だ おうきゅう て あて  
**勇気を出して応急手当をしよう**



ばん つう ほう  
**119番通報が  
できる**



かた  
**肩をたたいて  
だいじょうぶ 大丈夫ですかと確認**



つか  
**AEDを使う**

まも  
**コミュニティを守る**

ゆうき だ おうきゆう て あて  
勇気を出して応急手当をしよう

さいがい のとき、あなたが無事だったら、周りの人たちを助けましょう。日本語ができるかどうかは、関係ありません。

けがをしている人を発見したら、その人の肩をたたいて、「大丈夫ですか」ときいてみましょう。もし、何も答えなかったら、そのままにはいけません。

まわりの人に知らせましょう。119番に電話もしましょう。ただ、大きな災害のときは、ケガ人がたくさんいます。救急車がすぐに来ることはできません。

いま、そこにいる人たちで協力して、勇気を出して応急手当をしましょう。

【いまやろう！】

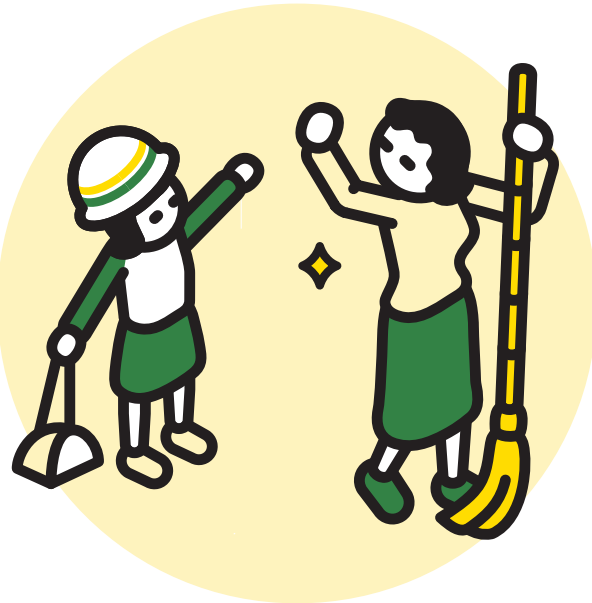
1. となりの人の肩をたたいて「大丈夫ですか」と言ってみましょう。
2. AEDがどこにあるか、確認しましょう。
3. AEDの使い方のサイトを見てください。

[http://aed.jaam.jp/about\\_aed.html](http://aed.jaam.jp/about_aed.html)

いまやろう！



ち いき ひと きょうりよく たす あ  
**地域の人と協力して、助け合おう**



いつも  
あいさつしよう



じもと  
地元のイベント  
さんか  
に参加しよう



こうれい しゃ しょう しゃ  
高齢者・障がい者  
しえん  
への支援に  
きょうりよく  
協力しよう



ぼう さいくん れん  
防災訓練に  
さんか  
参加しよう

コミュニティを<sup>まも</sup>守る

## ちいき ひと きょうりょく たす あ 地域の人と協 力して、助け合おう

もし、地震じしんがおこったら、あなたやあなたの家族かぞく たすを助けてくれるのは、だれでしょう。それは、あなたの近くちか すに住んでいる人ひとたちです。そして、あなたも、近くちか すに住んでいる人ひとたちを助けることができます。あなたの家の近くいえ ちかに、お年寄りとしよはいませんか。障しょうがいのある人ひとはいませんか。

おな ちいき ひと ひ せっきょくてき かんけい たいせつ  
同じ地域の人たちが、日ごろから積極 的に関係をつくっておくことはとても大切です。

- ・ ふだんから、挨拶あいさつをして、近所きんじょの人たちと積極 的につきあいましょう。
- ・ 地域ちいきの防災訓練ぼうさいくねんに参加さんかしましょう。応急おうきゅう手当てあてや救護きゅうごのことをよく理解りかいしておきましょう。
- ・ 地域ちいきの祭りまつやイベントさんかに参加さんかしましょう。地域ちいきの人たちと仲良なかよくなりましょう。
- ・ 地域ちいきに住む、お年寄りとしよや障しょうがい者しゃへの支援しえんなどにも関心かんしんをもって、協 力きょうりょくしましょう。

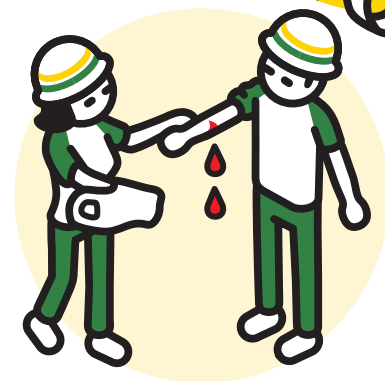
【いまやろう！】

きんじょ ひと たよ ちか ひと なまえ か  
近所の人や、頼れる近くちかの人の名前なまえを、できるだけたくさん、書かいてみましょう！

いまやろう！



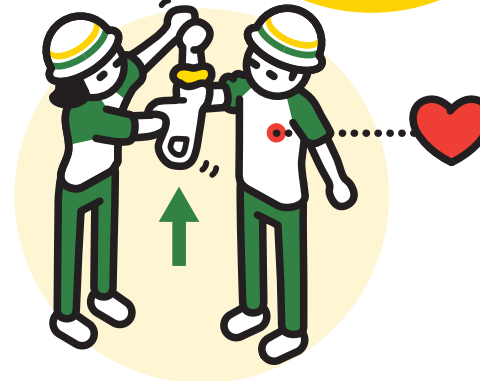
身のまわりのものでできる  
止血の方法を覚えよう



ぶくろ  
レジ袋などを  
て  
手にかぶせる  
ち ちよくせつ  
※血に直接さわらない



せいけつ  
清潔なガーゼや  
ハンカチなどを  
きずぐち  
傷口にあてる



きずぐち しんぞう  
傷口を心臓よりも  
たか あ  
高く上げ、  
つよ つづ  
強くおさえ続ける



ち と  
血が止まったら、  
ほうたい  
包帯やハンカチ  
などで固定する  
こてい

コミュニティを守る

身のまわりのものでできる止血の方法を覚えよう

ケガをして、傷口から血が出ている人がいたら、傷の手当てをしてあげましょう。包帯やガーゼなど、特別な道具がなくても、自分のまわりのものを使って、血を止めることができます。まず、この方法で簡単に手当てをして、その後、病院へ連れて行きましょう。ケガがひどい場合は、周りの人に救急車を呼んでもらって、救急車を待っている間に手当てしましょう。

止血のしかた（血の止め方）

1. レジ袋などを手にかぶせます。ケガ人の血に直接さわらないでください。血にさわると、感染症になるリスクがあります。
2. 清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあてます。
3. ガーゼやハンカチでおさえながら傷口を心臓より高く上げます。傷口をそのまま強くおさえ続けてください。
4. 血が止まったら、傷口に当てた布を、包帯やハンカチ、ネクタイなどで動かないようにします。布が動かないようにしてください。

【いまやろう！】

1. 止血に使える大きなハンカチやポリ袋などをカバンに入れておきましょう。
2. 家族や友人など、近くの人と、止血の練習をしてみましょう。

📖 こちらも CHECK : 「コミュニティを守る」<sup>まも</sup> ①、④



いまやろう！



身のまわりのものでできる  
骨折の手当の方法を覚えよう

1



折りたたみ傘など  
骨折した腕の支えに  
なるものを用意する

2



腕と支えを  
ハンカチなどで  
しっかり固定する

3



レジ袋などを  
使って、  
腕を首からつる

4



ハンカチやネクタイ  
などで、腕を胸に  
しばりつける

身のまわりのものでできる骨折の手当ての方法を覚えよう

ケガをして骨折している人がいたら、手当てをしてあげましょう。添え木や三角巾など、特別な道具がなくても、自分のまわりのものを使って骨折の手当てができます。まず、この方法で簡単に手当てをして、その後、病院へ連れて行きましょう。ケガがひどい場合は周りの人に救急車を呼んでもらって、救急車を待っている間に手当てしましょう。骨折の場合は、折れた骨が動くと痛みがひどくなるので、骨が動かないように、しっかり固定することが大切です。

骨折の手当てのしかた

1. 折りたたみ傘や雑誌、新聞紙など、骨折した腕の支えになるものを用意します。「支え」は折れた腕の両側の関節より長いものを使いましょう。
2. 腕と「支え」をハンカチなどで結んで、動かないようにします。折れた部分の両側の関節の近くを結びましょう。
3. レジ袋の横をハサミで切ります。そこに「支え」で固定した腕を入れて、首からつります。
4. 腕が動かないように、ハンカチやネクタイなどで、レジ袋でつった腕を胸にしばりつけます。

【いまやろう！】

1. 骨折の手当てに使えるレジ袋、大きなハンカチ、新聞紙や雑誌などをカバンに入れておきましょう。
2. 家族や友人など、近くの人と、手当ての練習をしてみましょう。

👉 こちらも CHECK: 「コミュニティを守る」<sup>まも</sup> ①、③