

災害が起きたときの アクションカード

消火・救出・手当編



【 】

もくじ

1	初期消火のやり方	3-1
2	消火器の使い方	3-3
3	救出活動の前に	3-4
4	救出のやり方	3-5
5	応急手当—止血	3-6
6	応急手当—骨折・捻挫	3-7
7	応急手当—切り傷	3-8
8	応急手当—やけど	3-9

1

初期消火のやり方

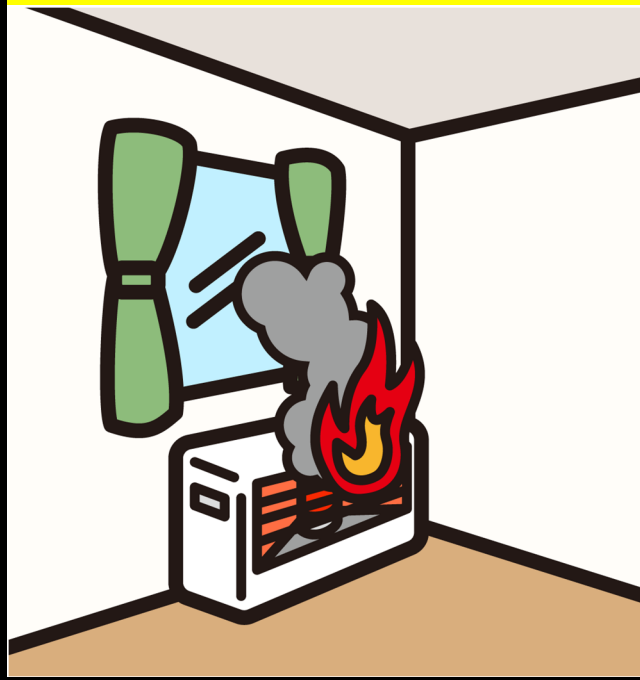
1 火災を発見したら

- ・まず大声で周りの住民に知らせる
- ・ **119番**通報する

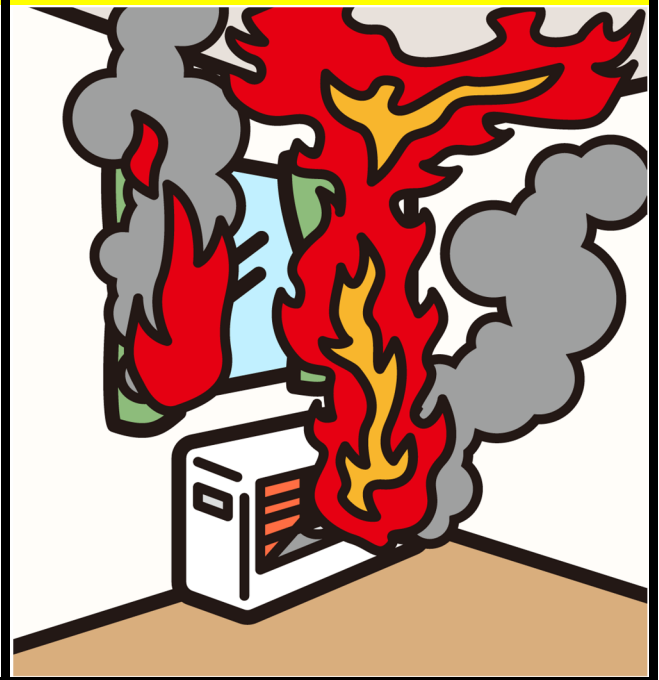
2 火事の状況を確認

火が天井付近まで達している場合は
初期消火を諦め**避難を優先！！**

初期消火○



初期消火×



3 消火器を探す

玄関や共用部など、
目につきやすい場所に
設置されていることが多い



消火器の使い方は **2** へ ▶

4 消火器がない場合は

近隣住民と協力し、バケツリレーなどで
消火活動を行う



天ぷら油が発火した場合

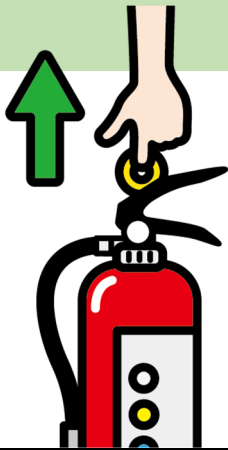
水をかけるのはNG!
濡らしたバスタオルを
かぶせる!!



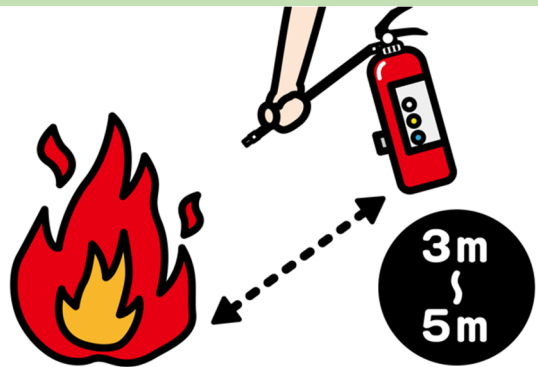
2

消火器の使い方

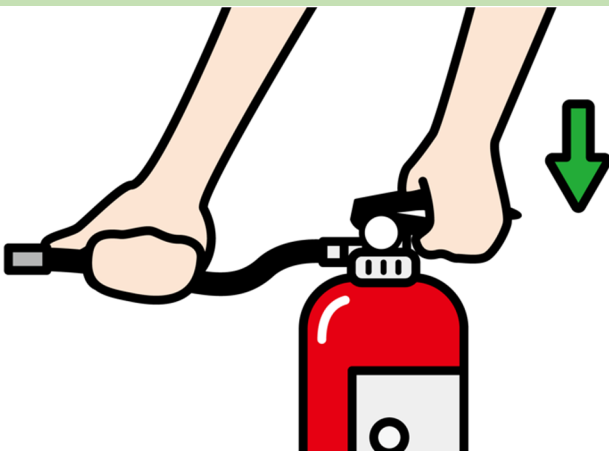
1. 安全栓を引き抜く



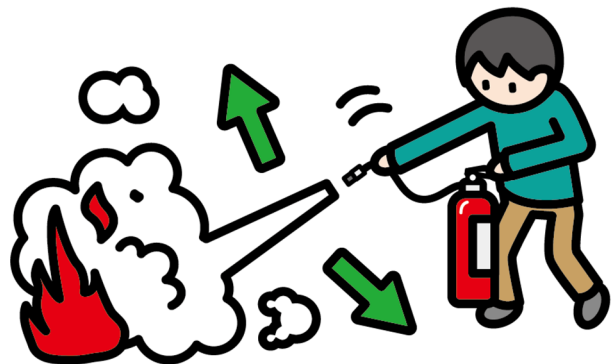
2. 少し離れた場所から、ホースを外し先端を持って火元に向ける



3. レバーを強く握り薬剤を放射



4. 燃えているものに向かい、手前からホウキで掃くように



3

救出活動の前に

【救出活動するときに気をつけること】

- ・ ヘルメット、軍手、厚底の靴など身を守るものを身につける。
- ・ 落下物や足元のクギ・ガラス、倒壊など二次災害に注意！

下記に当てはまる場合は**クラッシュ症候群**(※)の可能性があるので**要注意**！

- ・ 2時間以上がれきなどに挟まれている
- ・ 圧迫された部分の感覚がない

このようなときは

- ・ 消防（119番）に救助を要請
- ・ 挟まれている間にも水を飲ませる
- ・ 毛布で包んだり、声かけする



〈クラッシュ症候群〉

がれきなどに長時間挟まれた後、圧迫から開放されたときに発症する。毒素が全身へ広がり、急性腎不全などを引き起こす場合がある

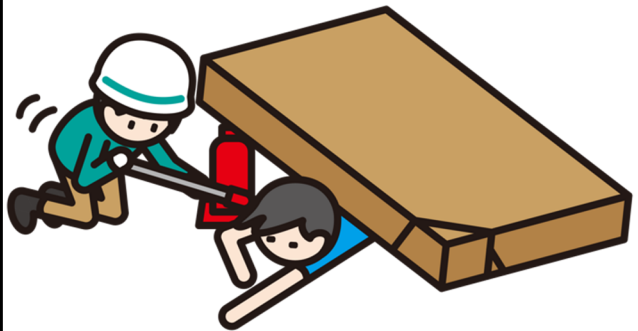
4

救出のやり方

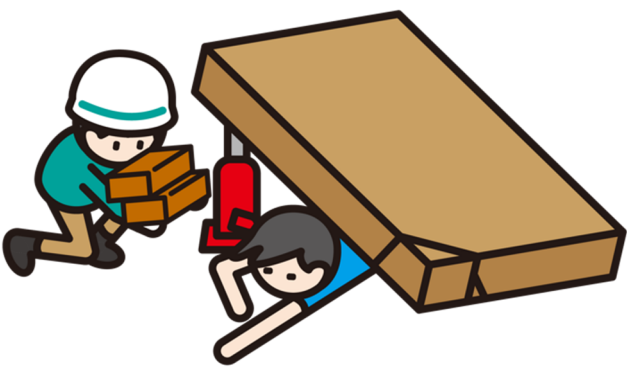
1. 助けを求めている人に声をかけ励まそう



2. ジャッキや角材などを使い、
てこの原理を利用し隙間を作る



3. できた空間は再び崩れてこ
ないうよう、角材などで固定する



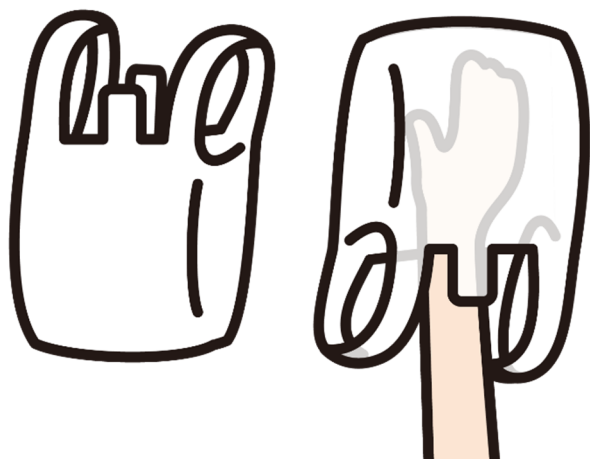
4. 無理に引っ張り出さず、痛み
を与えないよう慎重に救出する



5

応急手当—止血

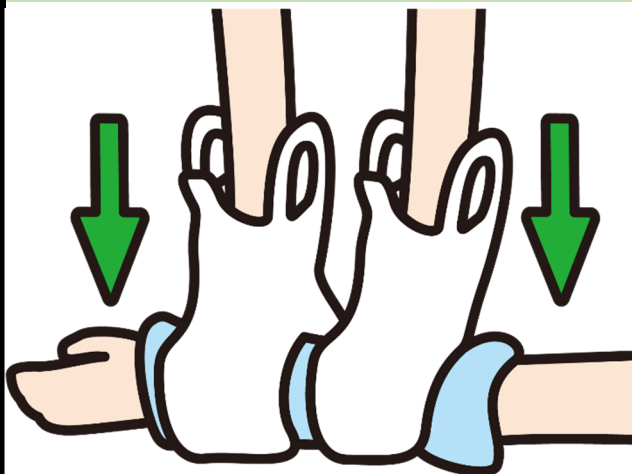
1. ビニール袋などに手を入れ
直接血液に触れないようにする



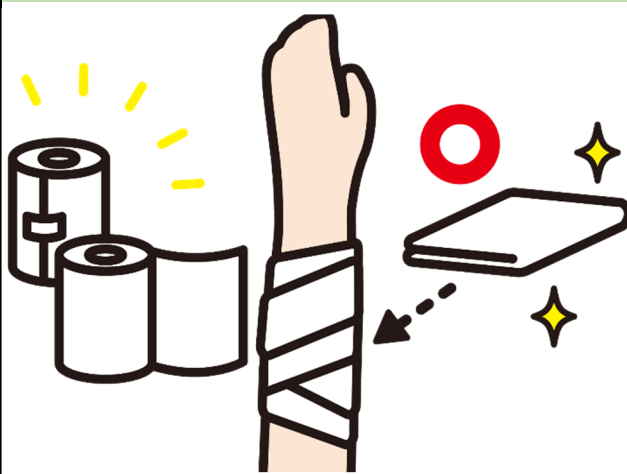
2. きれいなガーゼやハンカチ
などを傷口にあて、手で圧迫



3. 出血が止まらない場合は
両手で体重を乗せながら圧迫



4. 止血できたら包帯やハンカチ、
ガーゼなどで覆う



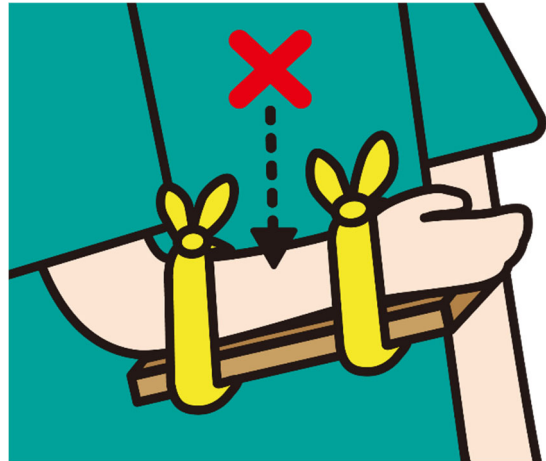
6

応急手当—骨折・捻挫

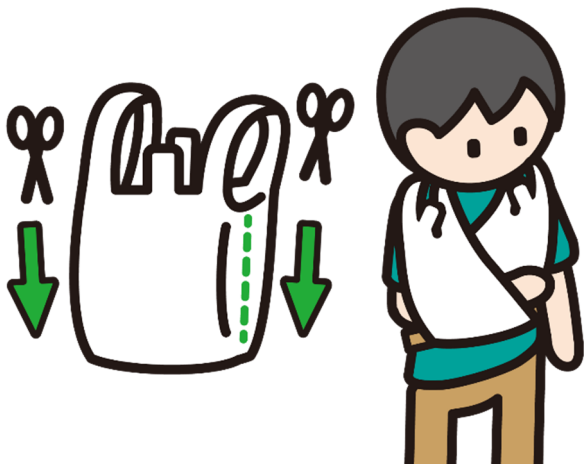
1. 折れた骨を支える添え木になるようなものを用意



2. 折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び固定



3. 三角巾やビニール袋などを使い、首からつる



※ 痛みのある部分や変形している部分は無理に動かさない！



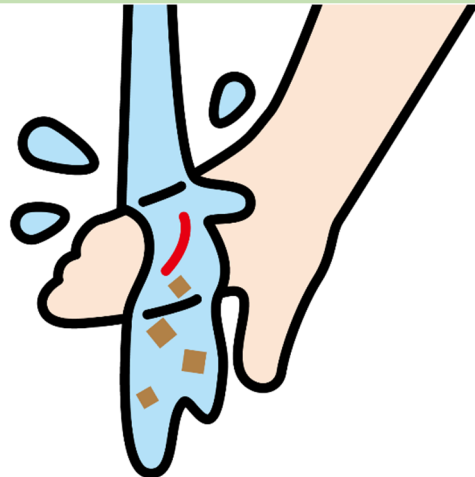
7

応急手当—切り傷

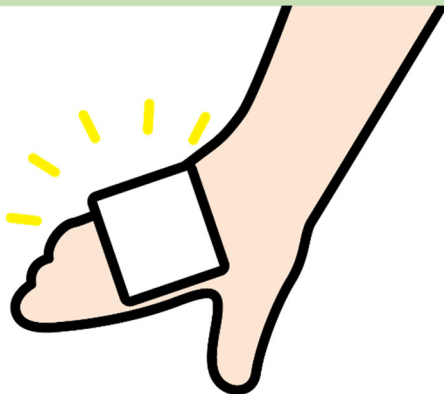
1. 傷口をしっかり覆える大きさの清潔な布や包帯を用意



2. 傷口が汚れている場合は、水できれいに洗い流す



3. 出血している場合は清潔なガーゼなどをあてて傷口を保護



4. 包帯を巻く。ハンカチやストッキングなどでも代用可能



応急手当—やけど

1. できるだけ早く水道水など
きれいな水で十分に冷やす



※ 靴下など、衣類を着ている
場合は脱がさず衣類ごと冷やす



※ 氷などを使って長時間冷や
すと、冷えすぎてしまい悪化す
る場合もあるので注意！



※ 広範囲のやけどの場合、体
が冷えてしまう可能性があるの
で冷却は10分以内にとどめる



※やけどによってできた水ぶくれは破らないように！