

いざというときに

春になり、行楽シーズンとなりました。これからハイキングや山菜採りなど、大自然の中へ飛び込む機会が多くなります。アウトドアで一番心配なことは、ケガです。「大自然を体験するには危険がつきもの」といいますが、きちんと事前に準備を整え、最悪の場合についてもシミュレーションしておくことは必要です。また、必要最小限の救急用品を携帯することも大切ですが、アウトドアで起きるケガ等の対処法を知っておくと大変役に立ちます。

今回は、万が一に備えてケガ等の対処法をご紹介します。

すり傷、切傷

傷口をよく流水（水道が無ければペットボトルの水）で洗い流し、出血があるときは、傷口を直接圧迫し止血します。

手足の出血の場合、出血部位より身体の中枢側を縛る止血法がありますが、その際は、細い紐は使用せず、タオルなどで強く縛り止血し、約30分に一度は血がにじむ程度緩めて組織の壊死を防ぎます。

また、転倒などで頭部を打ったときに、吐き気や嘔吐、意識障害がみられたときにはすぐに病院へ行きましょう。



虫刺され

自然の中にいると、蜂、アブ、ムカデなど虫に刺される可能性も高くなります。草むらに入るときは、虫除けスプレーなどで予防しましょう。かゆみや腫れだけの場合は、心配はいりませんが、毒性の強い虫に刺され、激痛やしびれ、吐き気が伴う場合は、すぐに病院に行きましょう。



◎外出の際は、清潔なタオルを数本、ビニール袋数枚を用意しておくこと、応急手当に役立ちます。

やけど

どんなやけどでも、まずは水で十分冷やすことです。冷却することにより、やけどの炎症の広がりを抑えることができ、痛みを軽くする効果もあります。痛みがとれれば、清潔なガーゼなどで覆うようにしましょう。その後は、経過を見てから病院にいても心配ないでしょう。

また、水ぶくれができた場合はつぶさないようにガーゼなどで保護し、500円玉より大きいようなら、病院へ連れて行きましょう。

※赤ちゃんやお年寄りの場合は冷やす範囲が広いと低体温となるので注意しましょう。

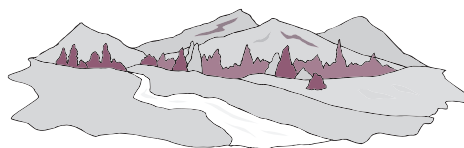
骨折

症状の悪化や痛みを防ぐために、雑誌や新聞紙、木の枝等を利用して固定しましょう。



山火事を未然に防ぐために

- 1、たばこの吸殻は必ず消し、携帯灰皿などに入れて持ち帰ること。決して「ポイ捨て」をしない。
- 2、強風時及び乾燥時には、山仕事でも火入れをしない。
- 3、火遊びやたき火をしない。



広告募集中

「広報常陸大宮」・「旬報ひたちおおみや」・市公式ホームページに掲載する広告を募集しています。

*詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先

本庁情報政策課 ☎52-1111 内線382