



救急と防災 ～できると安心な応急処置～

◎ 『スポーツ事故対応ハンドブック』より

(参照：独立行政法人日本スポーツ振興センター監修資料)

学生生活では、様々なケガに遭遇することがあります。講義、部活動やサークル活動、アルバイト先などで、自分だけでなく、周りの人がケガをした時にどう対応すると良いのかを知っておくことは、重要且つ**身近な防災対策**の一つでもあります。



こちらはスポーツで起こりやすい事故への対応についてまとめられた資料です。**心停止、頭頸部外傷、熱中症、食物依存性運動誘発性アナフィラキシー、歯・口の外傷への対応について**分かりやすく書かれており、スマホでも見られますのでぜひ一度読んでみてください。

資料からクイズを2つ出しますので、チャレンジしてみましょう。
答えは右下！（詳しい説明は資料で確認できます。）

◎ 応急処置クイズ

Q1. 眼の打撲をした場合、
正しいのは次のうちどれでしょうか？

- ① 眼を圧迫し**目を開けない**ようにする。
- ② まぶたを開けられそうなら、**開けてもらいよく観察**する。
- ③ 傷や痛みがない場合は重症ではないので**受診しなくて良い**。



Q2. 歯が根元から抜け落ちてしまった場合、
誤っているのは次のうちどれでしょうか？

- ① 抜けた**歯は戻せる可能性がある**ので、保存し受診すると良い。
- ② 抜けた歯を拾う時、**歯のかけらは拾わなくて良い**。
- ③ 抜けた歯は専用の保存液がなければ**牛乳に**いれて良い。

◎ 『AEDを持って来て』と言われたけれど… 急がなきゃ！さて、どこへ行く？

急に意識がなくなった人が、目の前で倒れました！
救急車が到着するまで心肺蘇生とAEDで対処しよう。
本学には **AEDが5つ** あることを
知っていましたか？
さて、どこにあるのでしょうか？
校内を探して見つけておきましょう。



札幌大谷学園 安全衛生・危機管理マニュアル（Web学生便覧）
に詳しく載っています！

- ① B棟1階 キャリア支援センター前
- ② C棟4階 講堂前
- ③ 正面玄関
- ④ ホワイエ
- ⑤ A棟玄関

他にも、「AEDナビ」と検索すると、周辺地図からAEDを探することができます。
アプリもあります！

※ この他、中学・高校・付属幼稚園にもあります。

とっさの時に心肺蘇生法を行うのはなかなか難しいですね。
各自こちらの動画で復習しておきましょう。

（参照：政府広報オンラインサイト・約4分）



◎ 防災対策を考えよう

だんだんと寒い季節になりますので、災害時の備えについて、より注意が必要です。特に一人暮らしの皆さんには防災対策を『**自分事**』
として考えて欲しいですね。

では、重要なことをチェックしてみましょう。

- ① 避難場所の把握と、ハザードマップの確認
- ② 家族などの連絡先をメモ
- ③ 家具の固定
- ④ 避難用の食料品の確保（できれば3日分）
- ⑤ 貴重品の保管と現金（千円札や小銭）の準備
- ⑥ 防寒着・衣類の準備（女性は生理用品も）
- ⑦ 携帯トイレ、軍手、懐中電灯、救急用品があればさらに安心！



（参考：内閣府防災情報HP、札幌市HP、HOME ALSOK 研究所HP）