PEACE BOAT

ピースボート災害ボランティアセンター

セーフティー　マニュアル

目次

目次 **2**

セーフティー ガイド **3**
生活面 4
移動 6
運転 7
到着時 8
作業場の安全確認 9
休憩 14
クリーン 15
デリバリー 18
ストア 19
キッチン 20

セーフティー ルール **23**
クリーン 24
デリバリー 29
ストア 34
キッチン 39

傷病対策 **43**
緊急時の考え方 44
皮膚へのケガ 45
火傷 45
筋肉や骨へのケガ 46
頭部の強打 46
野外環境特有の傷病 47
熱中症 47
腹痛など 48
質問事項 49
救助要請する時の注意事項 50
現場状況説明メモ 51
自分の緊急連絡先 52

熱中症予防対策 **53**
熱中症について 54
予防・対策について 55
救急処置・対応 56

セーフティー　ガイド

生活面

手洗い

- トイレに入った後、休憩後や食事前には手洗いをする。

トイレ

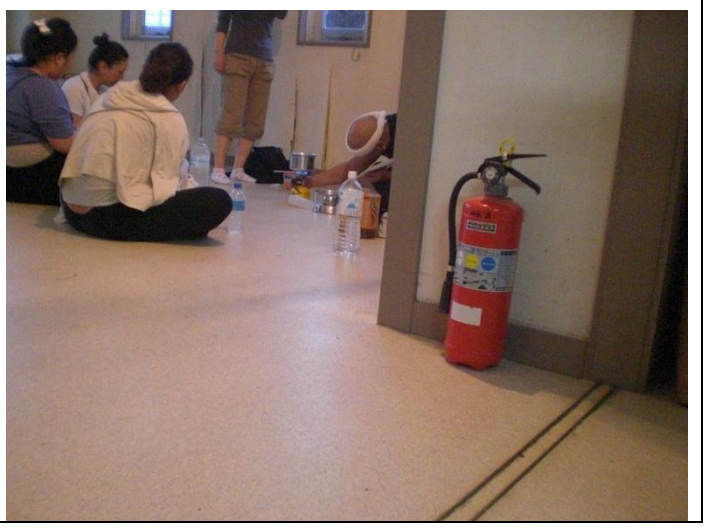
- トイレ使用後は必ず水で流す。
- 手動ポンプは力まかせに踏まない。
- 清潔に保つように努力する。

食器

- 食器、箸、フォーク、スプーンなどは、食前・食後共に除菌ウェットティッシュで拭く。

調理

- 指定された場所以外で調理をしない。
- 足元を常に確認し、転倒を避ける。



生活面

換気

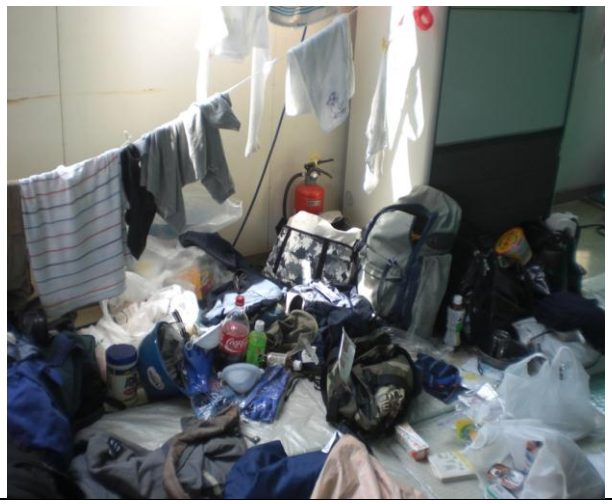
- 屋内やテント内で調理をする際は、換気をしっかりする。

火傷

- 調理物がこぼれて火傷をしないよう、調理コンロを固定する。
- 熱い食べ物や飲み物を運ぶときは周囲や足元に注意する。
- 火傷をした場合は、最低 10 分間水で冷やす。

火災

- 火の使用が指定されている場所以外では極力避ける。
- 消火器は見えやすく手に届きやすいところに置いておく。
- 通路と出入り口には物を置かない。



タバコ

- 指定された場所以外での喫煙をしない。
- 火の扱いには常に注意する。
- 喫煙後は完全にタバコの火を消す。

移動

グループで行動する

- 車輌に十分注意して通行する。
- 運転者から見えやすい格好をする。特に夜間移動時は気をつける。

足元に注意

- フタがされていない側溝が多くあります。足元には気をつける。

足元に注意!

- 危険物がある場合もあります。足元には注意をして歩く。

見上げる! 見回す!

- 周りの環境に気をつける。
- 頭上に何か落ちてくる可能性がある。
- 風で何か飛んでくる可能性もある。

運転

免許＆自信

- 運転免許取得者が運転をする。
- 運転者は、被災地での運転に自信がない場合は運転をしてはならない。

交通法

- 運転者は法定の交通ルールを守る。
- 運転者および同乗者はシートベルトを着用する。
- どんな事故でも警察に通報する。

荷物

- 移動中、急停車などで積み荷が倒れないよう、積載時に固定する。

駐車

- バックで移動する場合は、第 2 者が車外に出て誘導する。

到着時

トイレ & 飲料水

- 一番近いトイレを確認する。
- 一番近い飲料水補給場所を確認する。

活動上の注意

- 危険物の可能性は、現場の LL/AD と相談する。

余震発生時の避難場所

- 余震発生時の避難場所を確認する。

津波発生時の避難場所

- 津波警報に備えての避難場所を確認する。

作業場の安全確認

安全確認

活動場所が建物および屋内の場合、下記の通り現場の安全確認をおこなう

- 建物の周囲を一周し、よく観察する
- 落ちてくる、もしくは風で飛んでくる瓦礫や危険物がないか確認する。
- 活動場所の周囲の建物に倒壊の危険がないかどうか確認する。
- 全ての壁面に異常がないか確認する。
- 建物の天井部に異常がないか確認する。
- 建物の基礎部分に異常がないか確認する。
- 屋内の家具に危険、もしくは異常がないか確認する。

壁面のひび割れ

ひび割れ

ひび割れ

作業場の安全確認

角を見る >>建物のゆがみ

壁面の穴

壁の陥没

建物の傾き

作業場の安全確認

建物の土台

屋根の瓦など

落ちかけている物

割れた窓ガラス

作業場の安全確認

落ちかけている天井

落ちかけている天井

落ちかけている物

落ちかけている部品

作業場の安全確認

セーフティー　ミーティング

- 安全確認を終えたら、チームリーダーは自分のチームメンバー全員が活動に伴う注意事項や危険な場所を認識があるのかを確認する。
- チーム全員が、活動に伴う危険を最小化するための方法とケガの予防方法を提案・実践する。

休憩

休憩

- 自分の体力の限界を超えない。
- 休憩を十分に取る。
- 水分補給を十分にする。

安全な場所の確保

飲料水

ボランティア作業では労働量が多いため、塩分よりも糖分摂取を意識して増やし、エネルギー補給することが大切です。

水分の目安は以下の表と同様に取ることが望ましい：

	作業前	作業中
マラソン、野球、サッカーなど	250～500ml	500～1000ml/1 時間

クリーン

個人装備

- 作業中は作業着を着用する。

個人装備

- 鋭利物を扱う場合もあるので、皮製の手袋を着用する。

土嚢袋

- 土嚢袋にはガラスの破片が入っている場合もあるので、結び目を持つ。

手 & 足

- 手、足の指を挟まないように注意する。

クリーン

物を持ち上げるとき

- 一人でもてない物は無理をして持たない。
- 正しい姿勢で物を持ち上げる。
- 重いものや運びにくい物を持ち上げる場合は、複数人で行う。

割れ物

- 割れ物を運ぶときは、破損してケガにつながらないように注意する。

積み方

- 通り道をふさぐような積み方をしない
  - 通行人の邪魔にならないようにする。
- 瓦礫やゴミは、風や余震で倒れないように積む。

クリーン

専門器具

- 危険な可能性がある専門危惧には触らない。現場の LL と相談する。

ガス器具

- ガス器具には触らない。現場の LL を相談する。

化学薬品

- 危険な薬品が入っている可能性のある容器には触らない。現場の LL と確認する。

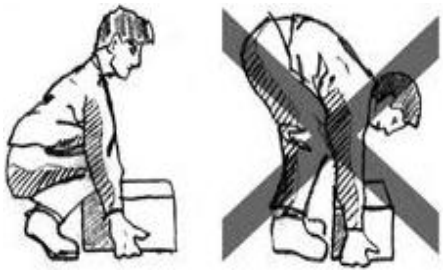
注意

- 作業中に自分の周りには常に注意をする。

デリバリー

積み方

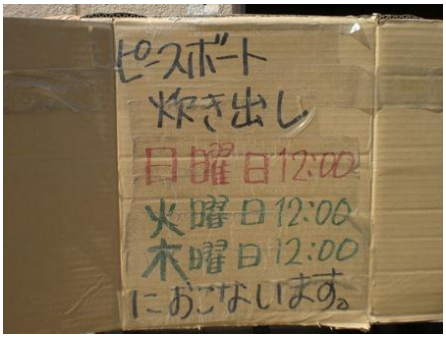
- 移動中、急停車などで積み荷が倒れないよう、積載時に固定する



炊き出し – 安全確認 & 衛生面

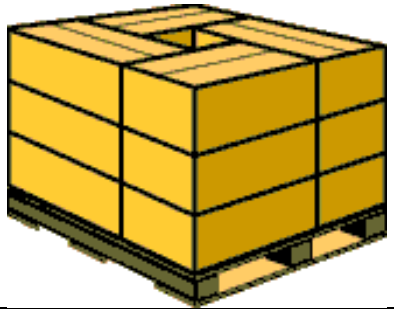
到着時にはまず安全確認をする。

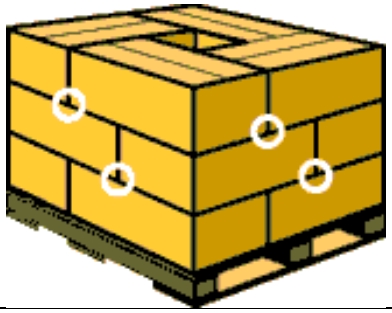
- 手洗い＆除菌をする。
- 手袋とマスク、髪の毛を覆うものを着用する。



積み方

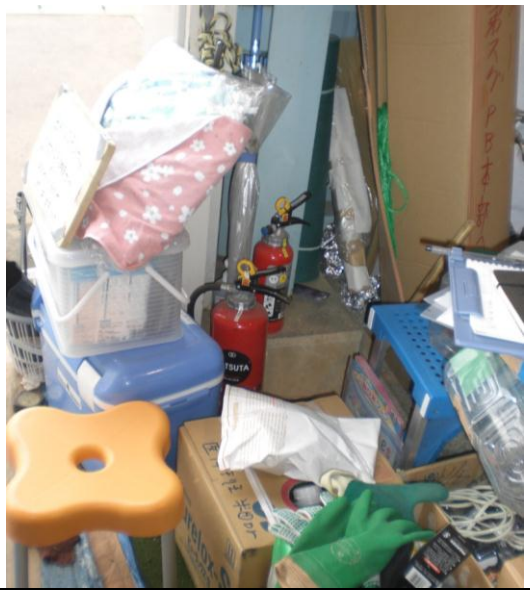
- 正しい積み方をする。





火災

- 消火器が見えやすく手の届きやすい場所にあるか確認する。

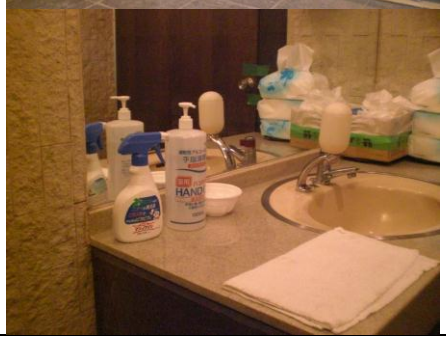


- 荷降ろしをする際に出入口をふさがない。

キッチン

衛生面

- 厨房に入る際は履物をかえる。手洗い & 除菌をする。

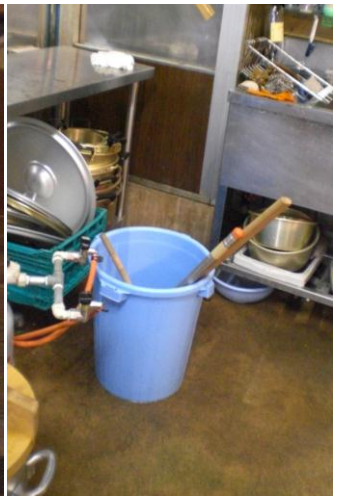


- 手袋とマスク、髪の毛を覆うものを着用する。

洗い場

- 調理器具は洗浄し常に清潔に保つ。

- 調理器具は必要に応じて除菌すること。



キッチン

食材保管

- 食材指定されている場所に正しく保管する。

火傷

- 調理物がこぼれて火傷をしないよう、調理コンロを固定する。
- 熱い食べ物や飲み物を運ぶときは周囲や足元に注意する。
- 火傷をした場合は、最低 10 分間水で冷やす。

ケガ

- 使用時以外は包丁はしまっておく。

火災

- 火災が起こらないように注意する。
- 使用時以外はガス栓を閉める。
- 消火器は見えやすく手に届きやすいところに置いておく。

[Memo]

セーフティー　ルール

クリーン

1.服装・装備

1.1. 作業用の服

1.1.1. 耐水性ですぐに乾く、丈夫な作業服（長袖、長ズボン）
1.1.2. 下着 – 防寒用の下着（寒い日用）、汗を吸収し、通気性のよい下着（暑い日用）
1.1.3. 寒い日用／暑い日用靴下（吸水性に優れ、まめや靴擦れを防ぐ丈夫なもの）
1.1.4. 帽子
1.1.5. バンダナ、ハンドタオル（汗ふきや埃予防に使用する）

1.2. 個人用装具

1.2.1. 泥出しの作業を行う際は、下記の装備を準備・着用する
1.2.2. 安全ゴム長靴（靴底がスチール性のもの）
1.2.3. ヘルメット
1.2.4. マスク（埃対策）
1.2.5. ゴーグル
1.2.6. 革手袋
1.2.7. ゴム手袋
1.2.8. 予備の雨合羽（泥掻き作業は泥による汚れが激しいため、通常の耐水性ジャケットとは別に安価な雨合羽を予備で用意する。もしくは暑い日は、活動場所が安全な場合のみ丈夫な長袖のシャツと長ズボンでの作業も可）
1.2.9. 養生テープ（手袋、長靴を固定し、泥や水が服の中に侵入することを防ぐ）

1.3. 課外活動用の持ち物・個人用装具

1.3.1. 活動用リュック（機動性に優れ、且つ必要最低限の持ちものを全て入れられる大きさのもの）
1.3.2. 食糧・水
1.3.2.1. 一日分の食糧（昼食、エナジースナック）
1.3.2.2. 一日分の水（飲料用）
1.3.2.3. 予備の食糧と水（何らかの理由で基地への帰還が遅れた時のため）
1.3.2.4. 調理用ガスコンロ、ポット、鍋（必要に応じて）
1.3.2.5. 食器 – 皿、コップ、ナイフ、スプーン、フォーク、箸（必要に応じて）
1.3.2.6. ゴミ袋（ゴミは全て各自で持ち帰る）
1.3.3. 衛生
1.3.3.1. 消毒用ウェットティッシュ（手や顔、食器を拭くため）
1.3.3.2. トイレットペーパー（少量）

1.3.3.3. 女性用生理用品

1.3.4. その他

1.3.4.1. 携帯電話（充電器）

1.3.4.2. ヘッドランプ（予備の電池）

1.4. チームで用意する持ちもの

1.4.1. 応急処置セット

1.4.2. 各チーム別に用意する持ちもの（適宜、指示されたもの）

2.移動

2.1. 車両を使用する場合は、整備されていない道路でも運転できる運転手を起用する

2.2. 車両運転時は、道路交通法を遵守する

2.3. 車両を使用する場合は、移動中メンバー全員がシートベルトを着用する

2.4. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する

2.5. 移動中、急停車などで積み荷が倒れないよう、積載時に固定する

3.安全確保

3.1. 到着時

3.1.1. 現場で確認事項がある場合は、チームリーダーが LL もしくは現場責任者に確認を行い、メンバーは車内または安全な場所で待機する

3.1.2. 現場に到着したらチームリーダーは下記の事項を極力確認する:

3.1.2.1. 危険な場所や活動上の注意を前任者、もしくは現地のひとに確認する

3.1.2.2. 余震発生時に避難する場所を確認する

3.1.2.3. 津波発生時に避難する場所を確認する

3.1.2.4. 常設のトイレ、もしくは簡易トイレの場所を確認する

3.1.2.5. 常設の給水所、もしくは仮設の給水器の場所を確認する

3.2. 安全確保

3.2.1. チームリーダーは、下記のいずれかの方法で活動場所の安全確保を行う

3.2.1.1. チームリーダーが活動場所の安全の確認を行い、その他のメンバーは安全な場所で待機する

3.2.1.2. チームリーダーとその他のメンバーがともに活動場所の安全の確認を行う

3.2.2. 活動場所が建物および屋内の場合、下記の通り現場の安全確認をおこなう:

3.2.2.1. 建物の周囲を一周し、よく観察する

3.2.2.2. 落ちてくる、もしくは風で飛んでくる瓦礫や危険物がないか確認する

3.2.2.3. 活動場所の周囲の建物に倒壊の危険がないかどうか確認する
3.2.2.4. 全ての壁面に異常がないか確認する
3.2.2.5. 建物の天井部に異常がないか確認する
3.2.2.6. 建物の基礎部分に異常がないか確認する
3.2.2.7. 屋内の家具に危険、もしくは異常がないか確認する

3.2.3. 活動場所の安全確保において、特に注意して確認するもの:
3.2.3.1. 壁面の陥没や穴
3.2.3.2. 地震による建物の傾き
3.2.3.3. 壁面のひび割れ
3.2.3.4. 壁面のゆがみ
3.2.3.5. 落ちかけている屋根の瓦
3.2.3.6. 落ちかけている窓や建物の一部（二階や上部の窓も確認する）
3.2.3.7. 割れた窓ガラス
3.2.3.8. 建物の角の部分（角を見ると建物のゆがみや傾斜を認識しやすいため）
3.2.3.9. 落ちかけている天井
3.2.3.10. 落ちる可能性のある部品（電気、エアコン、換気扇など）
3.2.3.11. 床の穴

3.2.4. 上記の安全確認を終えたら、チームリーダーは自分のチームのメンバー全員が活動に伴う注意事項や危険な場所を認識していることを確認する
3.2.5. チーム全員が、活動に伴う危険を最小化するための方法と怪我の予防のためにできる方法を提案・実践する
3.2.6. 安全が確保できない場合は、チームリーダーは LL、AD に連絡をとる

4.作業をするうえでの注意点

4.1. 物資の運搬

4.1.1. 荷物を運ぶ際は安全かつ体に負荷のかからない運び方をする（右図参照）
4.1.2. 過剰な労働を避ける
4.1.3. 重い荷物は 2 人以上で運搬する

4.2. 土嚢袋・瓦礫

4.2.1. 活動場所で掻きだした泥や瓦礫を一時的に集積所に集めておく際、通行の妨げにならないように堆積する
4.2.2. 活動場所で掻きだした泥や瓦礫を一時的に集積所に集めておく際、風や余震で崩れないように堆積する
4.2.3. ケガの危険を避けるため、危険物には明確に表示をする（例“ガラス”）

4.3. 泥掻き作業

4.3.1. 手や腕だけに頼らず、泥をすくうときは足や体全体を使う
4.3.2. 瓦礫の入った土嚢袋を運ぶ際は、内容物で怪我をしないよう、注意して運ぶ
4.3.3. 道具を使用する際は周囲に注意を払い、怪我や事故につながらないよう、正しい使用方法を守る
4.3.4. 道具の使用方法がわからない場合は必ず使う前に使用方法の指示を仰ぐ
4.3.5. 道具を使用した後は、必ずもとの場所に戻す
4.3.6. 翌日以降も道具がすぐに使用できるよう、使用後の道具の掃除と手入れをする
4.3.7. 万が一、道具を破損した場合は、LL に報告する

4.4. 車両の運転・駐車

4.4.1. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する
4.4.2. 荷下ろしの際、エンジンを止める
4.4.3. 車両がその他の作業の妨げにならないように運転・駐車する

4.5. 車両への積み込み

4.5.1. 車両を使用して物資を運搬する際は、積載量とそれに見合った制限速度を十分に考慮して運転する
4.5.2. 車両を使用して物資を運搬する際は、急停車の場合や乗車人数を考慮して積載する
4.5.3. 移動中、揺れや衝撃で積み荷が車両から落ちないよう、積載時に固定する

4.6. 可燃物・危険物の取り扱い

4.6.1. 活動場所に可燃物・危険物があるという可能性を十分に認識する
4.6.2. 危険物を発見した場合は、作業を中断し、すみやかに LL、AD に報告する
4.6.3. 危険物を発見した場合は、チームのメンバー全員と情報の共有をする
4.6.4. 危険物を発見した場合は、周囲で活動するチームに周知する
4.6.5. 危険が認識された場所では、具体的な対策がたつまでは作業を再開しない
4.6.6. 可燃物・危険物の移動をおこなう際は、他の物資と切り離した移動を検討する

5.悪天候・災害時

5.1. 雨天

5.1.1. 雨天時は、一時的な雨よけ、雨やどりを確保する

5.1.2. 活動に支障がでる可能性がある場合は、LL、AD に連絡し、指示を仰ぐ

5.1.3. 雨が止み、チームリーダーが再開できると判断したら活動に戻る（必要に応じて LL、AD に連絡をする）

5.2. 地震

5.2.1. 地震が起きたら即座に身の安全を確保する
（落下物から身を守る、頭を覆うなど）

5.2.2. 屋内にいる場合は、他のメンバーとともに安全かつ迅速に外にでる

5.2.3. 屋外では建物から離れ、広い場所に避難する（近くに建物がある場合は、建物の高さの 1.5 倍の距離を確保する）

5.2.4. チームリーダーは、メンバーが全員いるかどうかを確認する

5.2.5. LL、AD に状況を報告する

5.2.6. LL、AD の指示に従って次の行動に移る

5.2.7. 状況が落ち着き、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

5.3. 津波警報

5.3.1. 津波警報が流れたら、速やかに避難を開始する

5.3.2. 安全な場所に移動できたら、LL、AD に連絡し、チームの状況を報告する

5.3.3. LL、AD の指示に従って次の行動に移る

5.3.4. 津波警報が解除され、 次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

6.怪我

6.1. 怪我が発生した場合、メンバー全員が一旦活動を中止する

6.2. 命に関わる怪我だと判断した場合は速やかに救急車を呼ぶ

6.3. その場で行える治療や応急処置を行う

6.4. 怪我が発生したあとの活動については LL、AD の指示に従う

6.5. 小さな怪我であっても必ず報告をする

6.6. 活動を再開する前に、改めて安全確認、安全確保をおこなう

1. 服装・装具

1.1. 作業用の服

1.1.1. 耐水性ですぐに乾く、丈夫な（長袖、長ズボン）
1.1.2. 下着 – 防寒用の下着（寒い日用）、通気性のよい下着（暑い日用）
1.1.3. 寒い日用／暑い日用靴下（吸水性に優れ、まめや靴擦れを防ぐ丈夫なもの）
1.1.4. 安全長靴（靴底がスチール性のもの）
1.1.5. 帽子
1.1.6. バンダナ、ハンドタオル（汗ふきや埃予防に使用する）
1.1.7. 耐水性の上下ジャケット一式

1.2. 課外活動用の持ち物・個人用装具

※状況に応じ、非常時・必要時にすぐ出せる場所に保管。（車内や荷物置き場など）

1.2.1. 活動用リュック（機動性に優れ、且つ必要最低限の持ちものを全て入れられる大きさのもの）
1.2.2. 個人用装具（現場責任者の指示により変更あり）
1.2.2.1. ヘルメット
1.2.2.2. マスク（埃対策）
1.2.2.3. ゴーグル
1.2.2.4. 革手袋
1.2.3. 食糧・水
1.2.3.1. 一日分の食糧（昼食、エナジースナック）
1.2.3.2. 一日分の水（飲料用）
1.2.3.3. 予備の食糧と水（何らかの理由で基地への帰還が遅れた時のため）
1.2.3.4. 調理用ガスコンロ、ポット、鍋（必要に応じて）
1.2.3.5. 食器 – 皿、コップ、ナイフ、スプーン、フォーク、箸（必要に応じて）
1.2.3.6. ゴミ袋（ゴミは全て各自で持ち帰る）
1.3.4. 衛生
1.3.4.4. 消毒用ウェットティッシュ（手や顔、食器を拭くため）
1.3.4.5. トイレットペーパー（少量）
1.3.4.6. 女性用生理用品
1.2.5. その他
1.2.5.1. 携帯電話（充電器）
1.2.5.2. ヘッドランプ（予備の電池）

1.3. チームで用意する持ちもの

1.3.1. 応急処置セット

1.3.2. 水タンク（火傷などの怪我をした際に、患部を冷やすため）

1.3.3. その他、各チーム別に用意する持ちもの（適宜、指示されたもの）

2.移動

2.1. 車両を使用する場合は、整備されていない道路でも運転できる運転手を起用する

2.2. 車両運転時は、道路交通法を遵守する

2.3. 車両を使用する場合は、移動中メンバー全員がシートベルトを着用する

2.4. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する

2.5. 移動中、急停車などで積み荷が倒れないよう、積載時に固定する

3.安全確保

3.1. 到着時

3.1.1. 現場で確認事項がある場合は、チームリーダーが現場責任者、もしくは LL に確認を行い、メンバーは車内で待機する

3.1.2. 現場に到着したらチームリーダーは下記の事項を極力確認する:

3.1.2.1. 危険な場所や活動上の注意を前任者、もしくは現地のひとに確認する

3.1.2.2. 余震が起きたときに一時避難する場所を確認／確保をする

3.1.2.3. 津波警報が発令されたときに一時避難する場所を確認／確保する

3.1.2.4. 常設のトイレ、もしくは簡易トイレの場所を確認する

3.1.2.5. 常設の給水所、もしくは仮設の給水器の場所を確認する

3.2. 安全確保

3.2.1. チームリーダーは、下記のいずれかの方法で活動場所の安全確保を行う

3.2.1.1. チームリーダーが活動場所の安全の確認を行い、その他のメンバーは安全な場所で待機する

3.2.1.2. チームリーダーとその他のメンバーがともに活動場所の安全の確認を行う

3.2.2. 活動場所が建物および屋内の場合、下記の通り現場の安全確認をおこなう

3.2.2.1. 建物の周囲を一周し、よく観察する

3.2.2.2. 落ちてくる、もしくは風で飛んでくる瓦礫や危険物がないか確認する

3.2.2.3. 活動場所の周囲の建物に倒壊の危険がないかどうか確認する

3.2.2.4. 全ての壁面に異常がないか確認する

3.2.2.5. 建物の天井部に異常がないか確認する

3.2.2.6. 建物の基礎部分に異常がないか確認する

3.2.2.7. 屋内の家具に危険、もしくは異常がないか確認する

3.2.3. 活動場所の安全確保において、特に注意して確認するもの:

3.2.3.1. 壁面の陥没や穴

3.2.3.2. 地震による建物の傾き

3.2.3.3. 壁面のひび割れ

3.2.3.4. 壁面のゆがみ

3.2.3.5. 落ちかけている屋根の瓦

3.2.3.6. 落ちかけている窓（二階以上の建物の場合、上部の窓も確認する）

3.2.3.7. 割れた窓ガラス

3.2.3.8. 建物の角の部分
（角を見ると建物のゆがみや傾斜を認識しやすいため）

3.2.3.9. 落ちかけている天井

3.2.3.10. 落ちる可能性のある部品（電気、エアコン、換気扇など）

3.2.3.11. 床の穴

3.2.4. 上記の安全確認を終えたら、チームリーダーは自分のチームのメンバー全員が活動に伴う注意事項や危険な場所を認識していることを確認する

3.2.5. チーム全員が、活動に伴う危険を最小化するための方法と怪我の予防のためにできる方法を提案・実践する

3.2.6. 安全が確保できない場合は、チームリーダーは LL、AD に連絡をとる

4.作業をするうえでの注意点

4.1. 物資の運搬

4.1.1. 荷物を運ぶ際は安全かつ体に負荷のかからない運び方をする（右図参照）

4.1.2. 過剰な労働を避ける

4.1.3. 重い荷物は 2 人以上で運搬する

4.2. 車両を使用した物資の移動

4.2.1. 物資を運搬、移動をする際は、それが許可されていることを再確認する

4.2.2. 車両を使用する場合は、整備されてない道路でも運転できる運転手を起用する

4.2.3. 車両の運転・駐車

4.2.3.1. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する

4.2.3.2. 荷下ろしの際、エンジンを止める

4.2.3.3. 事故防止のため、駐車する際はタイヤ止めを使用する

4.2.3.4. 車両がその他の作業の妨げにならないように運転・駐車する

4.2.4. 車両への積み込み

4.2.4.1. 移動中、急停車などで積み荷が倒れないよう、積載時に固定する
4.2.4.2. 移動中、揺れや衝撃で積み荷が車両から落ちないよう、積載時に固定する
4.2.4.3. 雨が降った場合を考慮し、積み荷を幌で覆う（必要だと判断した場合のみ）
4.2.4.4. 積み荷が調理品の場合、食中毒などの問題を防ぐため、必ず清潔なサランラップなどの調理器具で食材を覆う
4.2.4.5. 積み荷が調理品の場合、移動中に中身がこぼれないよう注意する
4.2.4.6. 可燃物・危険物は食事や調理品と分けて運搬する

4.3. 食事の準備／配膳

4.3.1. 下記の行動時、両手をアルコール消毒ときれいな水で洗う
4.3.1.1. 食材に触れる前、調理に携わっている間
4.3.1.2. トイレ使用時
4.3.1.3. 昼食休憩、その他の休憩時
4.3.2. 食事の準備や配膳に携わる際は常に手袋を着用する
4.3.3. 食事の準備や配膳に携わる際は常にマスクを着用する
4.3.4. 食事の準備や配膳に携わる際は常に帽子やバンダナなどを着用する
4.3.5. 使用前に食器をアルコール消毒する
4.3.6. 調理前、配膳前に食材の鮮度を確認する

5.悪天候・災害時

5.1. 雨天

5.1.1. 雨天時は、一時的な雨よけ、雨やどりを確保する
5.1.2. 活動に支障がでる可能性がある場合は、LL、AD に連絡し、指示を仰ぐ
5.1.3. 雨が止み、チームリーダーが再開できると判断したら活動に戻る（必要に応じて LL、AD に連絡をする）

5.2. 地震

5.2.1. 地震が起きたら即座に身の安全を確保する（落下物から身を守る、頭を覆うなど）
5.2.2. 屋内にいる場合は、他のメンバーとともに安全かつ迅速に外にでる
5.2.3. 屋外では建物から離れ、広い場所に避難する（近くに建物がある場合は、建物の高さの 1.5 倍の距離を確保する）
5.2.4. チームリーダーは、メンバーが全員いるかどうかを確認する
5.2.5. LL、AD に状況を報告する
5.2.6. LL、AD の指示に従って次の行動に移る

5.2.7. 状況が落ち着き、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

5.3. 津波警報

5.3.1. 津波警報が流れたら、速やかに避難を開始する
5.3.2. 安全な場所に移動できたら、LL、AD に連絡し、チームの状況を報告する
5.3.3. LL、AD の指示に従って次の行動に移る
5.3.4. 津波警報が解除され、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

6.怪我

6.1. 怪我が発生した場合、メンバー全員が一旦活動を中止する
6.2. 命に関わる怪我だと判断した場合は速やかに救急車を呼ぶ
6.3. その場で行える治療や応急処置を行う
6.4. 怪我が発生したあとの活動については LL、AD の指示に従う
6.5. 小さな怪我であっても必ず報告をする
6.6. 活動を再開する前に、改めて安全確認、安全確保をおこなう

ストア

1. 服装・装備

1.1. 作業時の服装

1.1.1. 耐水性ですぐに乾く、丈夫な作業服（長袖、長ズボン）
1.1.2. 下着 – 防寒用の下着（寒い日用）、通気性のよい下着（暑い日用）
1.1.3. 靴下寒い日用／暑い日用靴下
（吸水性に優れ、まめや靴擦れを防ぐ丈夫なもの）
1.1.4. 安全長靴（靴底がスチール性のもの）
1.1.5. 帽子
1.1.6. バンダナ、ハンドタオル（汗ふきや埃予防に使用する）
1.1.7. 耐水性の上下ジャケット一式
1.1.8. 手袋

1.2. 課外活動用の持ち物・個人用装具

※状況状況に応じ、非常時・必要時にすぐ出せる場所に保管。（基地、荷物置き場など）

1.2.1. 活動用リュック（機動性に優れ、且つ必要最低限の持ちものを全て入れられる大きさのもの）
1.2.2. 個人用装具（現場責任者の指示により変更あり）
1.2.2.1. ヘルメット
1.2.2.2. マスク（埃対策）
1.2.2.3. ゴーグル
1.2.2.4. 革手袋
1.2.3. 食糧・水
1.2.3.1. 一日分の食糧（昼食、エナジースナック）
1.2.3.2. 一日分の水（飲料用）
1.2.3.3. 予備の食糧と水（何らかの理由で基地への帰還が遅れた時のため）
1.2.3.4. 調理用ガスコンロ、ポット、鍋（必要に応じて）
1.2.3.5. 食器 – 皿、コップ、ナイフ、スプーン、フォーク、箸（必要に応じて）
1.2.3.6. ゴミ袋（ゴミは全て各自で持ち帰る）
1.2.4. 衛生
1.2.4.1. 消毒用ウェットティッシュ（手や顔、食器を拭くため）
1.2.4.2. トイレットペーパー（少量）
1.2.4.3. 女性用生理用品
1.2.5. その他
1.2.5.1. 携帯電話（充電器）

1.2.5.2. ヘッドランプ（予備の電池）

1.3. チームで用意する持ちもの

1.3.1. 応急処置セット

1.3.2. 各チーム別に用意する持ちもの（適宜、指示されたもの）

2.移動

2.1. 車両を使用する場合は、整備されていない道路でも運転できる運転手を起用する

2.2. 車両運転時は、道路交通法を遵守する

2.3. 車両を使用する場合は、移動中メンバー全員がシートベルトを着用する

2.4. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する

2.5. 移動中、急停車などで積み荷が倒れないよう、積載時に固定する

3.作業をする上での注意点

3.1. 安全対策

3.1.1. 火災が起きたときに即座に使えるような位置に消化器を設置する

3.1.2. 応急処置セットの支給・携帯を徹底する

3.2. 物資の運搬

3.2.1. 荷物を運ぶ際は安全かつ体に負荷のかからない運び方をする

3.2.2. 過剰な労働を避ける

3.2.3. 重い荷物は 2 人以上で運搬する

3.3. 荷物の固定・安定

3.3.1. 箱や荷物の積み方を工夫し、安定性を高める

3.3.2. 袋状の物資（米、小麦など）は高く積まない（安定が悪いため）

3.3.3. 箱や荷物のシール面や内容表示面が外側を向くように積む

3.4. 物資の搬入

3.4.1. 宛先がピースボートであることを確認する

3.4.2. 車両の運転・駐車

3.4.2.1. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する

3.4.2.2. 荷下ろしの際、エンジンを止める

3.4.2.3. 車両がその他の作業の妨げにならないように運転・駐車する

3.4.3. 荷下ろし

3.4.3.1. 荷下ろしの際に必要な作業スペースが他の作業の妨げにならないよう注意する

3.4.3.2. 箱の中身、個数の確認ができるような荷下ろしの方法を実践する

3.4.4. 支援物資の受け取り

3.4.4.1. 物資の中身、個数を確認する

3.4.4.2. LL、AD に、物資受け取りの確認と署名をもらう

3.5. 倉庫内の荷物の運搬・整理

3.5.1. 倉庫内の食糧

3.5.1.1. 食糧や物資を保管する際は、崩れないよう安全を十分に考慮して積む

3.5.1.2. 食糧以外の物資は、 品質の維持や内容物がわかるような工夫を施し、メイン倉庫に保管する

3.5.1.3. 食糧は品質の維持や内容物がわかるような工夫を施し、食糧部門に保管する

3.6. 可燃物・危険物の取り扱い

3.6.1. 可燃物・危険物は、その他の物資とは別の場所で保管する

3.6.2. 可燃物・危険物の保管は所定の場所のみに限定し、「火気厳禁」などの看板を活用する

3.6.3. 可燃物・危険物の保管場所はフェンスまたはロープなどで区切り、立ち入りの制限をする

3.6.4. 可燃物・爆発物の保管・設置場所への配慮

3.6.4.1. 火災、爆発などの事故による被害を最小限に抑えるため、可燃物・爆発物とテントとの間にある程度の距離を確保する

3.6.4.2. 火災、爆発などの事故による被害を最小限に抑えるため、可燃物・爆発物と作業場所との間にある程度の距離を確保する

3.6.4.3. 火災、爆発などの事故による被害を最小限に抑えるため、可燃物・爆発物と火の気のある場所（キッチン、喫煙場所など）との間にある程度の距離を確保する

3.6.4.4. 化学反応を起こす可能性のある薬品・物質は離して保管する

3.6.4.5. 可燃物・危険物は日陰に保管し、直射日光を避ける（必要に応じて）

3.7. 物資の搬出

3.7.1. 搬出の手続きが済んでいることを確認する

3.7.2. 搬出に車両を使用する場合は、整備されていない道路でも安全に物資を運搬できる運転手を起用する

3.7.3. 車両の運転・駐車

3.7.3.1. 車両を後進させた際、怪我や事故がなかったかどうか、都度車両後方を確認する
3.7.3.2. 荷下ろしの際、エンジンを止める
3.7.3.3. 事故防止のため、駐車する際はタイヤ止めを使用する
3.7.3.4. 車両がその他の作業の妨げにならないように運転・駐車する

3.7.4. 車両への積載
3.7.4.1. 急停車の際に積み荷が転倒しないよう、積載時に固定する
3.7.4.2. 移動中、揺れや衝撃で積み荷が車両から落ちないよう、積載時に固定する
3.7.4.3. 雨が降った場合を考慮し、積み荷を幌で覆う（必要だと判断した場合のみ）
3.7.4.4. 積み荷が調理品の場合、食中毒などの問題を防ぐため、必ず清潔なサランラップなどの調理器具で食材を覆う
3.7.4.5. 積み荷が調理品の場合、移動中に中身がこぼれないよう注意する
3.7.4.6. 可燃物・危険物は食事や調理品と分けて運搬する

4.悪天候・災害時

4.1. 雨天

4.1.1. 雨天時は、一時的な雨よけ、雨やどりを確保する
4.1.2. 活動に支障がでる可能性がある場合は、LL、AD に連絡し、指示を仰ぐ
4.1.3. 雨が止み、チームリーダーが再開できると判断したら活動に戻る（必要に応じてLL、AD に連絡をする）

4.2. 地震

4.2.1. 地震が起きたら即座に身の安全を確保する（落下物から身を守る、頭を覆うなど）
4.2.2. 屋内にいる場合は、他のメンバーとともに安全かつ迅速に外にでる
4.2.3. 屋外では建物から離れ、広い場所に避難する（近くに建物がある場合は、建物の高さの 1.5 倍の距離を確保する）
4.2.4. チームリーダーは、メンバーが全員いるかどうかを確認する
4.2.5. LL、AD に状況を報告する
4.2.6. LL、AD の指示に従って次の行動に移る
4.2.7. 状況が落ち着き、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

4.3. 津波警報

4.3.1. 津波警報が流れたら、速やかに避難を開始する
4.3.2. 安全な場所に移動できたら、LL、AD に連絡し、チームの状況を報告する
4.3.3. LL、AD の指示に従って次の行動に移る
4.3.3.1. 津波警報が解除され、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

5.怪我

5.1. 怪我が発生した場合、メンバー全員が一旦活動を中止する
5.2. 命に関わる怪我だと判断した場合は速やかに救急車を呼ぶ
5.3. その場で行える治療や応急処置を行う
5.4. 怪我が発生したあとの活動については LL、AD の指示に従う
5.5. 小さな怪我であっても必ず報告をする
5.6. 活動を再開する前に、改めて安全確認、安全確保をおこなう

1. 服装・装具

1.1. 作業時の服装

1.1.1. 耐水性ですぐに乾く、丈夫な作業服（長袖、長ズボン）
1.1.2. 下着 – 防寒用の下着（寒い日用）、通気性のよい下着（暑い日用）
1.1.3. 寒い日用／暑い日用靴下（吸水性に優れ、まめや靴擦れを防ぐ丈夫なもの）
1.1.4. 安全長靴、もしくは安全靴（ 靴底がスチール性のもの）
1.1.5. 帽子
1.1.6. バンダナ、ハンドタオル（汗ふきや埃予防に使用する）
1.1.7. 耐水性の上下ジャケット一式

1.2. 課外活動用の持ち物・個人用装具

※状況に応じ、非常時・必要時にすぐ出せる場所に保管。（基地、荷物置き場など）

1.2.1. 活動用リュック（機動性に優れ、且つ必要最低限の持ちものを全て入れられる大きさのもの）
1.2.2. 個人用装具（現場責任者の指示により変更あり）
- 1.2.2.1. ヘルメット
- 1.2.2.2. マスク（埃対策）
- 1.2.2.3. ゴーグル
- 1.2.2.4. 革手袋

1.2.3. 食糧・水
- 1.2.3.1. 一日分の食糧（昼食、エナジースナック）
- 1.2.3.2. 一日分の水（飲料用）
- 1.2.3.3. 予備の食糧と水（何らかの理由で基地への帰還が遅れた時のため）
- 1.2.3.4. 調理用ガスコンロ、ポット、鍋（必要に応じて）
- 1.2.3.5. 食器 – 皿、コップ、ナイフ、スプーン、フォーク、箸（必要に応じて）
- 1.2.3.6. ゴミ袋（ゴミは全て各自で持ち帰る）

1.2.4. 衛生
- 1.2.4.1. 消毒用ウェットティッシュ（手や顔、食器を拭くため）
- 1.2.4.2. トイレットペーパー（少量）
- 1.2.4.3. 女性用生理用品

1.2.5. その他
- 1.2.5.1. 携帯電話（充電器）
- 1.2.5.2. ヘッドランプ（予備の電池）

1.3. チームで用意する持ちもの

1.3.1. 応急処置セット

1.3.2. 各チーム別に用意する持ちもの（適宜、指示されたもの）

2. 作業をするうえでの注意点

2.1. 安全対策

2.1.1. 火災が起きたときに即座に使えるような位置に消化器を設置する

2.1.2. 応急処置セットの支給・携帯を徹底する

2.1.3. 火傷などの怪我に備え、最低 10 分間患部を冷やすことのできる量の冷水を常設する

2.2. 調理前後

2.2.1. 下記の行動の際には、必ず石けんやアルコール消毒などを使用して手を洗う

2.2.1.1. 食材に触る前後

2.2.1.2. トイレ使用後

2.2.1.3. 食事、その他の休憩後

2.2.2. 食事の準備に携わる際は、手袋を着用する

2.2.3. 食事の準備に携わる際は、マスクを着用する

2.2.4. 食事の準備に携わる際は、帽子、バンダナなどを着用する

2.2.5. ナイフ、まな板などの調理器具、食器をアルコール消毒する

2.2.6. 調理する前に、食材の鮮度を確認する

2.3. 刃物の使用・収納

2.3.1. 包丁やナイフは注意して使用する

2.3.2. 包丁やナイフを持ち歩く際は、周囲の人・ものに最大限の注意を払う

2.3.3. 包丁・ナイフはハードケースにしまい、刃物が収納されていることがわかるような表示を貼る、もしくは表記する。

2.4. 食材の取り扱い

2.4.1. 食材の劣化を防止できるような保管、倉庫管理をおこなう

2.4.2. 調理の準備をする際は、埃や虫から食材を守るため、清潔な布などで覆う

2.4.3. 調理の準備をする際は、虫などが寄らないような場所で食材を扱う

2.5. 物資の運搬

2.5.1. 荷物を運ぶ際は安全かつ体に負荷のかからない運び方をする

2.5.2. 過剰な労働を避ける

2.5.3. 重い荷物は 2 人以上で運搬する

2.6. 可燃物・危険物の取り扱い

2.6.1. 可燃物・危険物の保管は所定の場所のみに限定し、「火気厳禁」などの看板を活用する

2.7. 食事の炊き出し、配給、移動

2.7.1. 食事の炊き出し、配給、移動をする際は、それが許可されていることを再確認する

2.7.2. 食中毒などの問題を防ぐため、必ず清潔なサランラップなどの調理器具で食材を覆う

2.7.3. 調理品を運搬する場合、移動中に中身がこぼれないよう注意する

3. 悪天候・災害時

3.1. 雨天

3.1.1. 雨天時は、一時的な雨よけ、雨やどりを確保する

3.1.2. 活動に支障がでる可能性がある場合は、LL、AD に連絡し、指示を仰ぐ

3.1.3. 雨が止み、チームリーダーが再開できると判断したら活動に戻る（必要に応じて LL、AD に連絡をする）

3.2. 地震

3.2.1. 地震が起きたら即座に身の安全を確保する
（落下物から身を守る、頭を覆うなど）

3.2.2. 屋内にいる場合は、他のメンバーとともに安全かつ迅速に外にでる

3.2.3. 屋外では建物から離れ、広い場所に避難する（近くに建物がある場合は、建物の高さの 1.5 倍の距離を確保する）

3.2.4. チームリーダーは、メンバーが全員いるかどうかを確認する

3.2.5. LL、AD に状況を報告する

3.2.6. LL、AD の指示に従って次の行動に移る

3.2.7. 状況が落ち着き、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

3.3. 津波警報

3.3.1. 津波警報が流れたら、速やかに避難を開始する

3.3.2. 安全な場所に移動できたら、LL、AD に連絡し、チームの状況を報告する

3.3.3. LL、AD の指示に従って次の行動に移る

3.3.4. 津波警報が解除され、次の行動、活動に移る際は、安全確認・安全確保を再度行う

4. 怪我

4.1. 怪我が発生した場合、メンバー全員が一旦活動を中止する

4.2. 命に関わる怪我だと判断した場合は速やかに救急車を呼ぶ

4.3. その場で行える治療や応急処置を行う

4.4. 怪我が発生したあとの活動については LL、AD の指示に従う

4.5. 小さな怪我であっても必ず報告をする

4.6. 活動を再開する前に、改めて安全確認、安全確保をおこなう

傷病対策

事故や傷病に遭遇した時の
考え方と対処方法

緊急時の考え方

① 状況把握	② 意識・呼吸・脈が無い	③ 応急手当
• 安全の確保 • 原因の把握	• 救命処置 • 119通報 • AD 連絡	• **軽度** ⇒AD 連絡 • **中度** ⇒AD 連絡 ⇒病院 • **重度** ⇒AD 連絡 ⇒119通報

皮膚へのケガ

感染予防	• 救助者へ • 患者へ

軽度	中度	重度
• 軽い出血 **処置** →水洗浄 →消毒 →ガーゼ →包帯 • 洗浄出来ない ⇒中度へ	• 切り傷（深） • 刺し傷 **処置** →直接圧迫 →病院 • 大出血 ⇒重度へ	• 大出血 →直接圧迫 • 感染が発症 →麻痺伴う

火傷

軽度	中度	重度
• 軽い火傷 **処置** • 熱源から離す • 冷水で10分間以上冷やす • 消毒 • ガーゼ • 包帯	• 水ぶくれ →破ける	• 顔の火傷 • 深い火傷 • 体表面の10%以上 • 感染合併 • 低体温症合併

筋肉や骨へのケガ

原因	• 強い衝撃 • ねじれ

軽度	中度	重度
処置 • 安静 • 冷やす • 安定感を与える	• 患部を使えない • 歯 →折れる →抜ける	• 変形 • 開放骨折 • 血流障害 • 骨盤・胸部の骨折 • 意識障害

頭部の強打

軽度	中度	重度
• （動かさない） • 意識の確認 • 傷の処置	• 気を失った • 記憶を失う • 星が見える	• 頭蓋骨に変形 • 脊椎を損傷 • 激しい頭痛 • 激しい嘔吐 • 意識障害

野外環境特有の傷病

アレルギー	眼球への異物
• 部分的 ⇒軽度 • 悪化 ⇒中度 • 呼吸異変 ⇒重度	• 処置 →流水 • 取れない ⇒中度 • 酷い目ヤニ ⇒中度

熱中症

熱疲労 ＝中度	熱射病 ＝重度
• 水分摂取↓ • 大量発汗 • めまい • 処置 →安静 →水分補給	• 異常高体温 • 意識障害 • 処置 →急激冷却

腹痛など

下痢
＝軽度

処置
→水分補給
→薬はNG

便秘
＝軽度

処置
→水分補給
→便意を我慢しない

中度

- 腹痛がピンポイント
- 腹痛が24時間以内に回復しない
- 嘔吐

胸の痛み
＝重度

- 動機・息切れ
- 締め付けられるような痛み
- 顎や腕に広がる痛み

質問事項

症状

- いつから？
- なんで？
- どこが？
- どの様に？

アレルギー

- 薬
- その他

持病

- 今の痛み　とは別？
- 服用薬？

摂取したもの（食物・水分）

- 頻度
- 量
- 質

排出したもの（排便・排尿）

- 頻度
- 量
- 質

救助要請する時の注意事項

119番（救急）への連絡

- 誰が？
- いつ？
- どこで？
- なんで？
- どの様に？
- 症状？

ヘリコプターが来たら

- 手を振らない
- パイロットへ風向きを教える
- 十分に離れる
- 風で吹き飛ぶものを片付ける

現場状況説明メモ	
傷病者から聞き出したデータメモ	
症状	
アレルギー	
服用中の薬	
病症歴	
排便・排尿	
最後の食物 飲み物	

[自分の緊急連絡先]

熱中症予防対策

熱中症について

熱中症について

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称です。
熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係します。
同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日には事故が起こりやすいので注意が必要です。

暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ（暑熱順化）が関係しています。

そのため、多くのボランティアの人達が屋外作業に慣れていない中、かつ急に慣れていない環境で長時間作業をすると熱中症のリスクが高くなります。

環境条件に応じた労働・休息・水分補給の計画が必要です。

熱中症には次のような病型があります。

熱失神：**軽度～中度**
皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる。

熱疲労：**軽度～中度**
脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

熱けいれん：**軽度**（滅多に起こるものではありません）
大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。意識障害を伴う場合は重度。

熱射病：**重度**
体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高い。

予防・対策について

水分補給の目安について

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。
また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れる為、水分の補給には 0.1～0.2%程度の食塩水が適当とされています。しかし、通常の食物から必要以上に十分な塩分が取れる為、しっかりと食事をしていれば意識して塩分を摂取する必要はありません。**逆に、ボランティア作業では労働量が多いため、塩分よりも糖分摂取を意識して増やし、エネルギー補給することが大切です。**

気温の高い時には 15～20 分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が 抑えられます。

水分の目安は以下の表と同様に取ることが望ましい。ただし、ボランティア作業は重労働に伴い、服装も多く着ている場合があり熱の代謝が効率に行えない状況にあるため、1000ml を目標に摂取することをおすすめします。

	作業前	作業中
マラソン、野球、サッカーなど	250～500ml	500～1000ml/1 時間

休憩について

自分のペースで作業することと、休憩時間の確保をとることが大切です。
熱中症予防のために、暑い時には服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。

屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。

休憩は日陰で行い、衣服はゆるめてできるだけ熱を逃がし、円滑な体温調節を助ける工夫が必要です。

ボランティアのする事

・作業開始してからだけではなく、開始前から充分な水分補給を行って下さい
・作業現場に2リットル以上の水を持っていく。
・熱中症にならないように、作業中充分な水分補給と休憩をしてください。

ピースボートのする事

・作業時間と人数に合わせて必要量の水を用意する。(作業時間 X 人数 X 1000ml)

救急処置・対応

熱失神・熱疲労：**軽度～中度**
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。
足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。

吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、病院に運び、点滴を受ける必要があります。

熱けいれん：**軽度～中度**
生理食塩水（0.9%）を補給すれば、通常は回復します。

熱射病：**重度**
死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。

循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。

症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともありますが、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考えて処置しましょう

応急処置の順番

1. 熱を逃がすために、服は脱がせる。脱がせられない場合は服を開ける。
2. 水を飲ませる。
3. 首、わき、足の付け根を冷やす。
4. 体の表面に水を吹きかけ、風を起こし冷ます。

また、近くに十分な水が見つからないときは、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることで、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は冷たい必要はありません。

[Memo]

[Memo]

[Memo]

ピースボート災害ボランティアセンター

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 3-13-1-B1
TEL: 03-3363-7967
FAX: 03-3363-7562
E-mail: kyuen@peaceboat.gr.jp
Web: http://pbv.or.jp

ピースボート災害ボランティアセンター