

にほんご

やさしい日本語による

せきじゆうじ

こうしゆう

赤十字の講習テキスト

にっぽんせきじゆうじしゃ

あいちけんしぶ

と

く

たぶんか

きょうせいじぎょう

～日本赤十字社愛知県支部の取り組む多文化共生事業～



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

愛知県支部

にほんご しゅるい
やさしい日本語テキストは4種類

びょうき てあて
I. けがや病気の手当のきほん

ひと たす
II. しんぞうがとまっている人の助けかた

こ びょうき てあて
III. 子どもの病気と手当のしかた

さいがい お
IV. 災害が起こったときに



びょうき

てあて

1. けがや病気の手当のきほん

けがや ^{びょうき} 病気の
^{てあて} 手当の きほん



きほんてき おうきゆうてあて ほうほう
基本的な応急手当の方法を

まな
学ぶことができます

てあて 手当のポイント

- 1) 観察します
- 2) 安静にします
- 3) 必要なとき、食べ物と飲み物をあげます

てあて 手当のポイント1) 観察します (よく見ます)

たお 倒れている ひと 人がいます。

あんぜん 安全な ばしょ 場所ですか。

- ①車が 走っていませんか。②あぶなく ないですか。

けがや 病気の人をよく みてください。

- 息を していません
- 心臓が 止まっ ています
- たくさん 血が 出ています。
- 大きな やけどを しています
- 中毒です ※

☑があるとき

- ①すぐに、119に電話して 救急車を 呼んでください。
- ②AEDを 持ってきてください。

※中毒

- ①酒、たばこ、薬を 飲みすぎている人です。タバコや 酒がないと、手が震えたり、暴れたりします。
- ②毒や わるいガスを 吸って、きちんと 体が 動きません。

てあて 手当のポイント2) 安静にします

けがや 病気の人を 見つけたら、安静に できるようにします。

× ダメです！してはいけません

- 乱暴に はこびます
- 患者の まわりで さわぎます
- うるさい場所です
- あつすぎる/寒すぎる場所です

○ いい方法です！

- ゆっくり はっきり 話します
- やさしく 話します
- しずかな場所です
- すずしい/あたたかい場所です

A) 寝かせかた

①きほん：上向きに します。



②話が できるとき：いい方法をきいて、その人の 楽な 方法に してください。

例)「足を すこし あげますか」「頭が 高いほうが いいですか」



③反応が ない(返事をしません・動きません) とき：横向きに します。息が しやすい からです。

ねっちゅうしょう
(5) 熱中症

なが あいだ ばしょ からだ ちょうし わる
長い間、あつい場所にいると、体の調子が悪くなります。

あせ で からだ ひ
汗が出ないと、体を冷やすことができません。

そして からだ あつ
そして、体がとても熱くなります。

しょうじょう かんじや
A) 症状(患者はどうなりますか)

- て や あし が つっぱって、いたくなります。(手や足がつります)
- た 立ちくらみがします。
- まっすぐ ある 歩くことができません。
- からだ ちから が はいりません。
- あたま いた が 痛くなります。
- きぶん わる が 悪くなって、吐きます。

てあて
B) 手当(あなたができること)

- すずい ばしょ に い 行きます。(日かげ、エアコンがある部屋など)
- スポーツドリンクを 少しずつ の 飲ませます。
※吐きそうなときは、飲みものをあげないでください。
- からだ ひ からだ みず を かけて、かぜ くび
体を冷やします。(体に水をかけて、風をあてます。首や
わきの下に こおり
氷をあてます。)
- てあて きゅうきゅうしゃ よ
手当をしても、よくなりません→救急車を呼びます(119番)。

ねっちゅうしょう き
C) 熱中症にならないために、気をつけてください。

- あつい ばしょ なが 場所に、長くいては いけません。エアコンを
つか
使いましょう。
- あせ
汗をかいたら、タオルでふきます。
- ぼうし
帽子を かぶります。
- ときどき の の 飲みものを飲んでください。あついときは、
のどが かわ まえ の
渴く前に飲みます。
- よく うんどう を しましょう。あせ
汗をかくことは 大切です。
- つか
疲れているとき、ねむいとき、薬をのんだときは、
ねっちゅうしょう
熱中症に なりやすいです。

II. しんぞうがとまっている人の助けかた



しんぱいそせい ほうほう
心肺蘇生の方法や

つか かた まな
AEDの使い方を学ぶことができます

おぼえて おこう！

救急車は 119

119 に 電話を します。

日本では 救急車を 呼ぶことに お金は いりません。

119に電話をするときに こたえましょう

① 「火事ですか？ 救急ですか？」

けがや 病気のときは 「救急です。」

② どうしましたか？

「たおれた 人が います。」「おおきな けがを しました。」 など

③ いま どこにいますか？

「〇〇駅の 前です。」「〇〇市の スーパーマーケット△△です。」 など

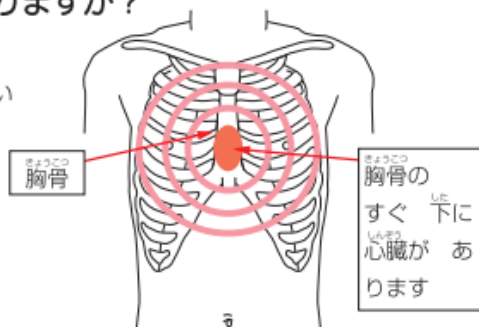
④ あなたは だれですか？

「わたしの なまえは 〇〇です。病気の ひとの 家族です。」 など

心臓は どこに ありますか？

胸の まん中に あります。

胸骨(胸の まん中にある 太い 骨)の すく 下に あります。



AED (Automated External Defibrillator)

たおれた 人に 電気を 流して 心室細動(心臓が ふるえる 病気)を とめる 機械です。

学校、駅、コンビニ、スーパーマーケットなど たくさんの 人が 集まる ところに あります。

AEDを 見たことが ある 場所を 書きましょう。

-
-
-
-
-



心肺蘇生と AED の 使い方の 手順

- ①まわりの 安全
- ②「だいじょうぶ ですか？」



- ③「だれか 来てく ださい！」
- ④119と AEDを おねがいします



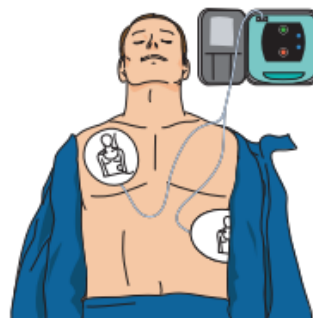
- ⑤ 息を しているか？



- ⑫胸骨圧迫 30 回・人工呼吸 2 回
- 救急車が 来るまで つづけます



- ⑦～⑪ AED



- ⑥胸骨圧迫 30 回・人工呼吸 2 回



III. ^こ子どもの^{びょうき}病気と^{てあて}手当のしかた



こ お びょうき じこ
子どもに起こりやすい病気や事故と
てあて まな
その手当について学ぶことができます

☆よく見て調べる大事なこと

肌
赤い、あおい、かゆい

目
赤い、涙が出る、腫れている

痛み
どこが痛い？
何をすると痛い？



便(うんち)
におい、色

尿(おしっこ)
におい、色

食欲
食べない、少ない

睡眠(ねた時間)
短い、寝ない

【こんな時は急いで病院へ行きましょう】

- ・顔の色が悪い ・息が苦しそう
- ・名前を言っても返事をしない
- ・何回も吐く
- ・血が止まらない

熱(体温が高い)

いつもの体温を知っていますか？

【正しい体温の測り方】

- ・わきの汗を拭きます。
- ・わきに体温計の先を当てて挟みます。
- ・測る時間を守ります。



【体を冷やすとき】

- ・39℃以上の熱が高いときは、絵の場所を冷やします。
- ・汗が出たらタオルで体を拭きます。
- *体が冷たくなるまで冷やしません。
- *水分をたくさん飲ませます。(少しずつ)



【こんな時は急いで病院へ行きましょう】

- ・顔色が悪い
- ・息が苦しそう
- ・呼んでも返事をしない
- ・けいれんが止まらない



ものに物がつまったら！

子どもは、物を口に入れます。ものに物がつまったら急いで手当をします。

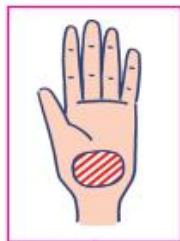
子ども(1~6歳) 【背中をたたきます】



片手で子どもを持ち上げます。
子どもの頭を低くします。



太ももに子どもを乗せます。
子どもの頭を低くします。



手のひらの
ふくらんだ部分で
たたきます。



片手で子どもの体を支えます。
子どもの頭を低くします。



子どもを横向きにします。
子どもの首を支えます。

物がとれるまでくり返します。反応がなくなったら、心肺蘇生をします。
協力者に119に電話してもらいます。AEDを持ってきてもらいます。

赤ちゃん(0歳) 【背中をたたきます】



赤ちゃんのあごを持ちます。



太ももに赤ちゃんを乗せます。
赤ちゃんの頭を下げます。
赤ちゃんの背中の真ん中を手のひらの
ふくらんだ部分でたたきます。
子どもの頭はたたきません。指をまげます。

注意

赤ちゃんのおなかを突き上げてはいけません。(P33)

IV. 災害さいがいが起おこったときに

気きをつけること、役やくに立たつこと



たいふう じしん さいがい ひなんじょ
台風や地震といった災害と、避難所での

せいかつ まな
生活のヒントについて学ぶことができます

年をとった人と 小さい子どもの 身体に出る影響 (困ること) と 手伝うこと

年をとった人		小さい子ども	
身体に出る影響	手伝い	身体に出る影響	手伝い
<ul style="list-style-type: none"> 寝ていることが多い。 起きるとめまいや吐き気が出る。 動かないので、便秘(便)が出なくなる。おしっこが出なくなる。お腹が痛くなる。 ご飯を食べない。 眠れない。 病気が悪くなる。 体を動かさないと動けなくなる。 耳が聞こえなくなる。 病気になるやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 明るい時間は体を起こす。寝ない。 自分のことは自分でする。 自分から動く。 少しずつ水を飲む。 手を洗う。口の中を洗う。 ご飯を食べやすいようにする。 具合が悪くなったら我慢しない。救護所(病気を診てくれる所)へ行く。薬をもらう。 寒いときは毛布をもらって暖かくする。 	<ul style="list-style-type: none"> 熱が出る。 下痢(便が液体になる)便秘(便が出ない) お腹が痛くなる。 ご飯を食べない。ミルクを食べない。 夜泣く。寝てもすぐ起きる。 肌がかゆい。痛い。 	<ul style="list-style-type: none"> 大人が「大丈夫だ」と言う。 赤ちゃんのようになっても叱らない。 少しずつ水を飲む。 身体をきれいにする。

年をとった人と 小さい子どもの 心に出る影響 (思うこと) と 手伝うこと

年をとった人		小さい子ども	
心に出る影響	手伝い	心に出る影響	手伝い
<ul style="list-style-type: none"> これからの生活が心配。悲しくなる。 毎日していたことができなくて困る。 家族以外の手伝いをいやがる。 周りのことが気になる。 他の人と話したくない。 	<ul style="list-style-type: none"> 周りの人が話しかけ安心させる。 正しい内容を伝える。 周りの様子をわかってもらう。 必要な手伝いが受けられるようにする。 話をよく聞く。 早くいつもの生活に戻す。 自分ができる事をしてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 寝ている時におしっこをしてしまう。(おねしょ) 親から離れない。 一人になるのを怖がる。 小さな音にびっくりする。 笑わない。 目をばちばちする。 ひどく泣く。ひどく怒る。 遊ばない。 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども同士で遊ぶ場所を作る。 子どもにできる手伝いをさせる。 抱っこする。抱きしめる。 子どもの目を見て話を聞く。 子どもが話したいときに、いつでも聞いてあげる。

3. 避難所とは

日本では 災害で 家にいるのが 危険なときや 家が壊れたときに、安全なところに行くよう 避難所が 近くの小学校に できます。家に戻れるまで 近くの人と 一緒に住みます。

避難所で 困ること

- 多くの人に 自分の生活が 見られます。
- 知らない人が多く 身体も 心も 休めません。
- 同じ場所で ご飯を 食べる 寝ます。
- 空気が 入れ替わらないです。掃除ができないので、汚いです。
- ごみが たくさん出るため 臭いがします。虫が出ます。
- ご飯が 固い 冷たい 時があります。
- たくさんの方が いる中で 服や下着が 替えられません。
- トイレが遠いです。慣れないトイレは 使いにくいです。
- 慣れない 場所なので 転びやすいです。
- 夏は 暑い 冬は 寒いです。

避難所



6. 災害時の生活で役立つこと

(1) お風呂に入れない! そんな時は…

避難所の生活では、お風呂や シャワーが ありません。

でも少しの 湯で 簡単に 体を きれいに することができます。

■ホットタオルの 作り方

■用意するもの

タオル2枚 ビニール袋1枚 カップ1個 湯 100ml ~ 120ml



- ・タオルを 1枚 下に置きます。
- ・ビニール袋に タオルを 1枚入れます。
- ・カップに入れた 湯を かけます。

- ・敷いた タオルで 包みます。
- ・上から 押さえます。

- ・体を ふいた後は、ぬれた体を 乾いた タオルで ふいてください。

※やけどに 注意して ください。

■足湯

足を 温めて 血の 流れを よくしましょう。

すると疲れが とれます。よく 覆れます。

■用意するもの

段ボール箱、 バケツなどの入れ物 タオル 湯 ビニール袋

①段ボール箱に ビニール袋を かけます。

②湯を 入れます。

③膝まで スポンを 上げて 足を 入れます。

④足が 温まったら、タオルで 足を ふいてください。

