

●first aid

■天変地異：

平成が終わり、新元号は令和に決まりました。この平成の間に多くの地震、台風、洪水などの天変地異が起きました。そして南海トラフ地震の発生の可能性が報じられています。まさか自分に災難が降りかかるとは誰も思いたくありません。それでも万が一のときのために最低限の準備はしておかなければなりません。

■我が家の first aid（応急手当）：

first aid kit として市販されていますが、何が必要なかを自分で考えながら場面を想定してそろえてみると色々な発見があるかもしれません。ここに列挙したものは自分で対応できる範囲のものです。

- 1) ①バンドエイド②ガーゼ③包帯④絆創膏（テープ）⑤ハサミ⑥三角巾：ケガをしたときの処置用です。
- 2) ⑦目薬：目に異物が入った時はこすらずに目薬で洗い流しましょう。私はドライアイなので人工涙液とヒアレインを常備しています。
- 3) ⑧マスク：集団生活での感染予防に必要です。N95 のものをお勧めします。
- 4) ⑨ワセリン：皮膚や口唇の乾燥予防に効果的です。
- 5) ⑩歯ブラシ・液体歯みがき：十分に水が使えない時には液体歯みがきが重宝します。口腔内を清潔にすることはカゼなどの感染症予防につながります。
- 6) ⑪ディスポのゴム手袋か軍手：手の保護に役立ちます。
- 7) ⑫LEDヘッドライト：暗いと不安です。懐中電灯よりヘッドライトのほうが両手が使えるので便利です（通電しないように電極に紙を挟んでおく）

以上の 12 点をジップ付ビニール袋に小分けし、防水ポーチに入れ、緊急持ち出しリュックに収納しています。ジップ付のビニール袋に小分けしておくことと二重の防水になります。この一式は普段から使って定期的に不足分を補給しています。“普段から使う”ということが大事です。使わないと劣化していたり、使用期限が過ぎていることに気づかず、いざという時に大変困ります。

