

ほけんたより 9月 +

川口工業高校定時制
保健室 No.4
平成29年9月4日

9月は命や安全に関する行事がある月です。自分の命を守ること、他人の命を助けることなど、「命」について改めて考えてみる機会にしてもらえたらと思います。

9月1日は「防災の日」

防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、災害への認識を深め心構えを持つことを目的として制定されました。また、例年9月1日付近は台風の襲来が多いとされる二百十日にあたり、災害への備えを怠らないようにとの戒めも込められているそうです。東日本大震災から6年半が経ちました。災害はいつ自分の身に起こるか分かりません。決して「自分は大丈夫」などと思わずに、身の回りを見直してみましょう。



もしものときのために確認を！

- 避難場所・避難ルート
- 家族との連絡方法
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方
- 非常持ち出し品



- ・食料（水・調理不要の非常食）は、救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）自足できる分量を目安に。
 - ・懐中電灯・携帯ラジオ・携帯電話用の充電器などがあると役立ちます。予備の電池も忘れずに。手回し式充電器もあると停電しても安心です。
- ※食料や薬品の消費期限は切れていませんか？確認を！

9月9日は「救急の日」

日頃の健康管理・健康観察、事故の防止などはいうまでもありません。

それに加えて、いざというときの救急のための準備、行動する勇気も備えておきたいものです。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は
救急の日

あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を閉めて下を向く。

なげなげ止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

心配が残る場合は+受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

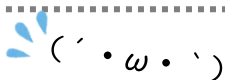
RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

だばく・ねんざ
つきゆびには...

安静。冷却
圧迫。挙上!



こころだってケガをする



災害や突然の事故など、つらい出来事に遭遇したとき、落ち着かなくなったり、出来事が頭から離れなくなったり、誰とも話したくなくなったりすることがあります。これは大きなショック（心的外傷）によって現れる、自然なこころの反応です。そういったつらい状況では、体に力が入ってしまっているので、背伸びなどで緊張を解いてみましょう。

少し落ち着いたら、信頼できる相手に気持ちを聞いてもらい、運動や音楽を楽しむなどして、体と心をリラックスさせてあげましょう。