

ほけんたより9月



夏休みが終わって、9月になっても日ざしは強くまだまだ暑い日は続きそうです。さらに夏の疲れが残っているうえに残暑も重なって体調をくずしてしまう人が増える時期です。もうしばらくは今までと同じように「熱中症対策」を続けましょう。同時に、生活リズムを整えて学校モードへの切り替えをしましょう。

9月1日は防災の日

- 1、避難場所はどこか？確認をし、万一の場合の家族との集合場所をどこにするか？決めておく。
- 2、非常用持ち出し袋や食料品の備蓄の準備をしておく。
- 3、連絡方法として……



☆埼玉県ホームページ
「イツモ防災」には防災関連の役に立つ情報が掲載されていますので参考にしてみてください。

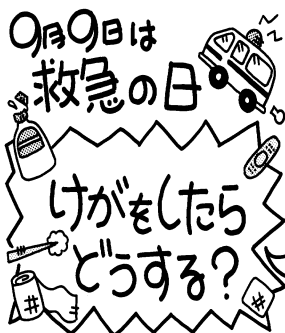
知っていますか？ **災害用伝言ダイヤル**

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生

録音 → 1 **171** 再生 → 2



打撲・捻挫の手当は **RICE** 処置が基本

覚えてね!

- レスト Rest(安静) 動かさない いじらない
- アイシング Icing(氷冷) 氷のうなど冷やし はれをひかせ
- コンプレッション Compression(圧迫) 内出血をひどくしないように
- エレベーション Elevation(挙上) 患部をできるだけ 心臓より高く

☆安静 → 動かすと血のめぐりがよくなり、腫れや痛みがひどくなる。

☆冷やす → 冷やすことで血管が縮んで内出血がおさえられる。

☆圧迫 → 圧迫することで内出血を防ぐことができる

☆高く上げる → けがの部分に集まる血液の量が減り、腫れや痛みがひどくなるのを防ぐ。

9月9日は **救急の日**

年に一度は**確認を！ 救急箱**

- 期限切れのものはありますか？
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？

