

保健だより 9月



9月1日は防災の日



9月1日に防災の日が制定された理由は、①関東大震災（1923年）が発生した日であること、②古くから伝えられている二百十日であること、だとされています。二百十日とは、立春から数えて210日目をさし、現在の9月1日前後です。この時期は台風が到来し、稲作が被害を受けやすいと恐れられていました。そこで台風シーズンに備えて警戒する

という意味があったとされています。地震、津波、台風、豪雨、異常気象、土砂崩れ、河川の氾濫など、自然災害はいつ、どこで起こるか分かりません。8月8日に発生した宮崎県日向灘を震源とする最大震度6弱の地震では、のちに南海トラフ地震臨時情報が出され、日頃からの備えがとても重要だと再認識させられましたね。いざという時に行動できることが大切ですね。

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休み中について気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



9月9日は救急の日



受傷後すぐは痛みや腫れはなくても、後から出現することもあります。打撲やねんざをした時に早くRICE（ライス）処置をした方がいい理由は、初期の対応を早いほど痛みが少なく、治る時間が少なく済むことがあるからです。

RICEの基本は

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休めます。

I...Ice (冷却)

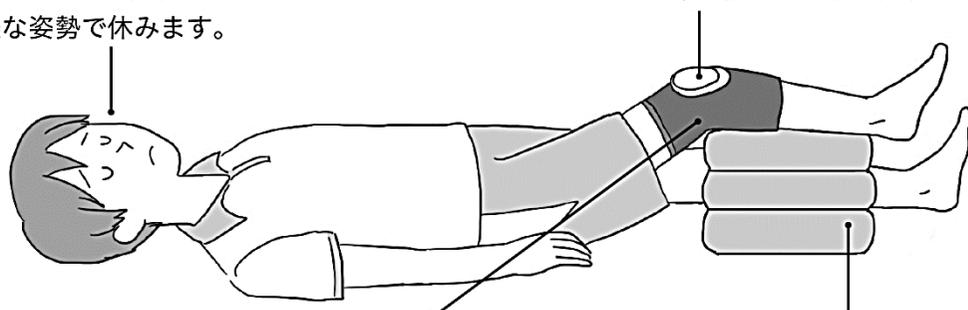
氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



防災の日 もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



知っておくと便利 防災豆知識

- ▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。
- ▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。
- ▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。