

* * . * * . * * . * * . * * * * . * * . * * . * * . * * *

平成28年9月2日

健康通信

9月号

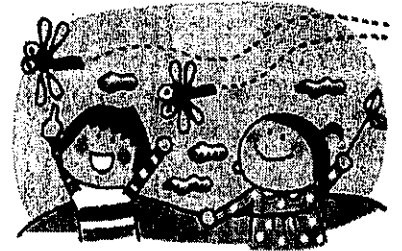
名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

* * . * * . * * . * * . * * * * . * * . * * . * * . * * *

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？

2学期は体育大会、合唱コンクールなど、大きな行事もたくさんあります。早寝早起きの規則正しい生活で1日も早く授業のある生活リズムに戻し、2学期も元気に過ごしましょう！



9月9日は救急の日

「救急の日」とは、家庭内の病気やけがにいつでも応急処置ができるように救急箱の点検や整理、応急手当の基本などを身につけておきましょうというねらいで定められた日です。

体育大会の練習が始まり、すり傷やねんざ等、保健室利用も増える時期です。もし、けがをしてしまった時には、傷口を洗ってから来室するなど自分でできることは自分でできるといいですね。しかし、緊急な場合はすぐに保健室で応急処置を受けてください。

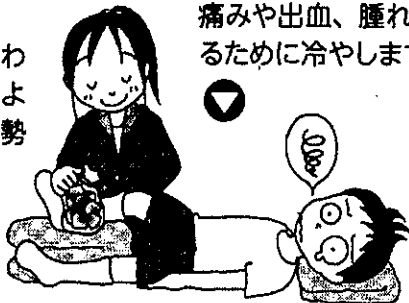
救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest

(安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I アイシング

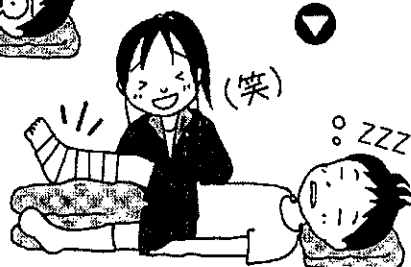
cing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

C コンプレッション

Compression

(圧迫) 腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート

Support (支持)

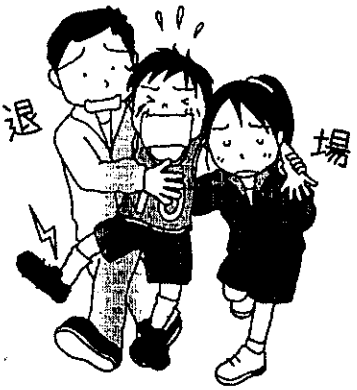
もしくは Stabilization (固定)

悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

P プロテクション

Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



E エレベーション

Elevation

(挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

災害対策

夏休み中、局地的大雨や地震などの大きな災害に見舞われ、多くの尊い命が犠牲になるという出来事があったことをみなさんは覚えていますか？津波や洪水、土砂災害などの自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。いざという時のためにどのように行動するかや災害時の避難場所、また、被害を最小限にするための対策等、この機会に家族で話し合ってみてください。

非常持ち出し品について

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。

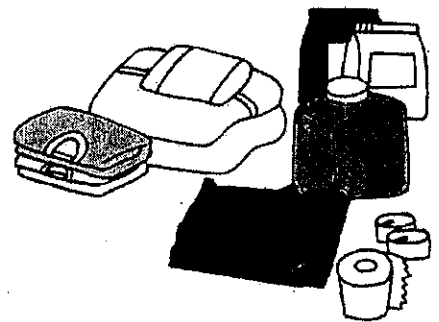
水、食料（調理不要な物）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなどの生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい。



二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができたなら避難所へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布などの生活用品。



安全な避難場所について

自分の住んでいる地域のハザードマップ等を利用して危険を予測し、いざという時に備えましょう。ハザードマップには、避難が必要か不要か、また、非難が必要であれば自宅等の上階への避難が可能なのか、避難所等の安全な場所への避難が必要なのかといった避難行動の目安も表示してあるので、必要な情報は事前に調べておきましょう。



災害はいつどこから準備しておくことが原則です。いつ起きるか分からない災害は、いざという時に必要な準備を常に怠らなければなりません。



受診のおすすめ

1学期の健康診断後、必要な人に「受診のおすすめ」を配付しました。夏休みなどを利用して、すでに受診が済んでいる人は、「受診のおすすめ」を学校に提出してください。よろしくお祈りします。

