

OASIS

(ほけんだより) 9月号

令和4年9月1日
松原第四中学校 保健室



新学期が始まりました。今年は久しぶりに制限のない夏休みでしたが、充実した時間を過ごせましたか？

間もなく体育大会の練習が始まります。3年生で運動クラブに所属していた人は、引退後しばらく立っていますので、以前のように体が反応しないということを見直し、スローペースからはじめようようにしましょう。

夏休みモードを切り替えよう

休み中に生活リズムをくずした人はいませんか。リズムを立て直すためには、まずは早寝早起きです。「まだ眠くない」と思っても、なるべく早い時間に就寝準備をするようにして習慣づけましょう。

防災

とセットで取り組む

減災

9月1日は『防災の日』です。「防災」とは身の回りで起こりうる災害を可能な限り防ごうとする取り組みです。一方、「減災」とは災害による被害をある程度想定した上で低減させていこうという考えです。

地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてはつきりとは分からず、予防することは難しいです。そこでこうした特性を踏まえて様々な研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした「減災」の取り組みが大切になります。「起こさない」ための努力、そして起きてしまっても「なるべく被害を少なくする」ための努力のどちらも必要で、2つをセットにして取り組むことが大切です。

避難場所・連絡方法



年に一度は、家族全員で確認しておこう！！

- 避難集合場所・避難経路
- いざというときの連絡の取り方
- 何をどれだけ備蓄(準備)するか



防災の日をきっかけに、必ず話をしておきましょう

がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です



Pロテクト
Protect

(保護)
ケガをした部位を
保護し、安全な
場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉をおぼえておきましょう。

Cコンプレッション
Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)

もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

応急処置は大切ですが、一番大切なのはケガをしないように気をつけることです。

スポーツを安全に楽しむために…

- ①体調管理 十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調が悪いときは運動を控える
- ②準備運動 ストレッチなどを取り入れ、十分に準備運動をしてから運動しよう
- ③整理体操 運動後は体をほぐし、疲れを残さないようにしましょう

きゅう きゅう しゃ
緊急! でも **正確に!** **119** **救急車の呼び方**

- ①119番にかける。「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答える。
- ②どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に答える。
- ③自分の名前、所在地(近くで目印になりそうな建物など)、かけている電話の番号を正確に伝える。
- ④救急車が着くまでにやるべき事などの指示を受ける。
- ⑤救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容態か、それまでの手当、持病があれば病名など)を詳しく伝える。

携帯電話・スマートフォンから通報したときは

- ・転送される場合があるので、通話が途切れても切らずに待つ。
- ・救急車の目的地が分からなくなることがあるので、現場を離れない
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない。

