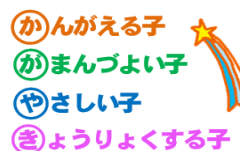


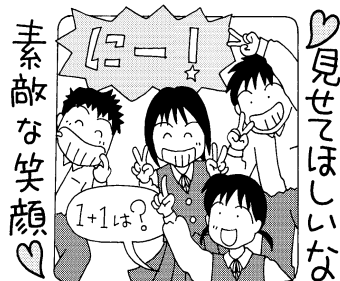
# ほけんだより 9月

2023年9月1日  
平島小中学校  
発行者 中村梨紗



保健目標	けがを予防しよう
給食目標	食生活の見直しをしよう

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました！でも、夏休みの間に生活リズムが乱れた人はいませんか？夜更かしはしないように気をつけて、早寝早起きに心がけましょう。学校のある生活に心も体も切りかえてくださいね。



## 9月1日は防災の日

防災の日が9月1日に制定されたのは、1923年9月1日に大被害をもたらした『関東大震災』に由来しています。さらに、防災の日が制定される決め手となった災害が、1959年の『伊勢湾台風』です。伊勢湾台風は、明治以降に襲来した台風の中で最も多い犠牲者を出した台風です。このようにたくさんの被害を受けたことが、不十分であった防災対策を見直すきっかけとなり、防災の日の制定にもつながりました。

### 9月1日 防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	--	---------------------------------

### ☆ハザードマップをチェック

ハザードマップは、災害が発生したときに被害が想定される地域や避難場所などの防災情報を、地図上で確認できるものです。

### ☆避難場所と避難ルートの確認

各避難場所がどこにあるか、どのような経路で行けるのかといった情報は、各市町村が作成している防災情報マップなどで確認しましょう。



# 9月9日は救急の日

救急の日が9月9日に定められた由来は、「(9) きゅう (9) きゅう」=「救急」と読む語呂合わせからきています。学校には保健室がありますが、外出した時や学校が休みの日に遊んでいる時にケガをしてしまったら、自分で対応しないとイケません。さらに10月1日には運動会もあり、練習も本格的に始まってきます。転んでケガをしたら水できれいに洗うことなど、自ら行動できるように<sup>おうきゅうしよち</sup>応急処置について考え直してみましょう。

9月9日は  
救急の日

けがをしたら  
どうする?

打撲・捻挫の手当ては <sup>ライス</sup>RICE処置が基本

レスト  
Rest(安静)  
動かさない  
いじらない

コンプレッション  
Compression(圧迫)  
内出血をひどくしないように

アイシング  
Icing(氷冷)  
氷のうなどで冷やし  
はれをふせぐ

エレベーション  
Elevation(挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く

覚えてね!

すり傷

すぐに水道水で  
よく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと  
水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。

ねんざ  
だまぐ  
つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きます。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

鼻血

鼻をつまんで  
下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。