

# ほけんだより 9月



夏休みが終わり、暑さの中にも秋らしさを感じる機会も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなり、「窓を開けて寝ていたら、次の日の朝、寒くて体調を崩した…」という様な話をよく耳にします。環境調整を意識して体調を管理していきましょう！

## ◎防災への意識を高めよう



9月1日は防災の日です。9月1日は関東大震災があった日であるとともに、9月は台風シーズンに入るからと言われてい



ます。皆さんの家の防災グッズは、どこに準備されていますか？ 1人で家にいることもあると思います。家の人任せにせず、防災グッズとして何が準備されているのか、どこにあるのか、どこが避難場所なのか等、この機会に一度確認をしておきましょう！



保健室では、救急処置用品が入った防災グッズを備えています

## 友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

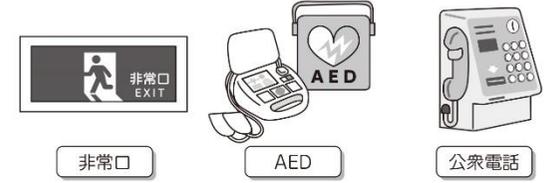
## ◎9月9日は救急の日

小さな怪我から大きな事故まで、生活の中で様々なことに遭遇します。その時に、「あれはどこにあったっけ…どうすればいいんだっけ…？」と焦ってしまうこともあるでしょう。焦ることは当たり前ですが、事前に確認できることは確認しておき、自主的に動けるように備えておきましょう！

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

## 学校のAEDは職員室です

**5分以上の圧迫止血を！**

傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。  
ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

**絶対に目を離さず様子を見守る**

後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。  
短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！

**ゆっくり呼吸するように促す**

「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。  
息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

**まずは基本の応急手当を！**

ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。  
患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ