

保健だより

平成27年9月1日

9月号

長野中学校

本日より2学期がスタートしました。夏休み中は元気にすごせましたか？例年、夏休み明けは休み中の生活リズムから抜け出せず、体がついていけないなどの理由から体調を崩し、保健室を利用する人数が多くなります。

一日も早く生活リズムをもどすために、まずは「早寝早起き」を心がけ、しっかりと睡眠をとりましょう。そして、2学期も元気に乗りきってほしいと思います。



9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

覚えて
いますか？

「いざ」というときの…

- 非常口** (Emergency Exit): Illustration of a person pointing to a door labeled '非常口'.
- 避難経路** (Evacuation Route): Illustration of a street map with a path leading to a safe area.
- 避難場所** (Evacuation Site): Illustration of an open area with benches and trees.
- がけなど
崩れやすい場所** (Slopes and other
prone to collapse locations): Illustration of a person running away from a cliff.
- 海、川、
河口、
周辺** (Sea, River, River
Mouth, Surroundings): Illustration of a person running away from a river.
- 倒れる・壊れる
危険がある建物** (Falling/Breaking
Dangerous Buildings): Illustration of a person running away from a shaking building.

大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが欠かせません。「どこに避難する？」「どのルートで？」「近づかないほうがいい場所は？」など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。

ライス

ふっけた もねった… すぐに「RICE」

Rest 体を安静にして休める
Compression 包帯で軽く圧迫する
Ice 氷水などで冷やす
Elevation 心臓より高い位置にあげる

打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）が起こります。それに対する応急処置として有効な手当て4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』。症状を抑え、快復を早める効果がありますよ！

毎年、防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱の中身をチェックすることをお勧めします。使用期限や賞味期限の切れたものはないか、補充が必要なものはないか、しっかり確認しましょう。なお、非常食については、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたら補充しましょう。

