

ほけんだより 9月

長浜北星高校
定時制
2023. 9

2学期が始まりました。夏休みは楽しかったですか？今の時期、夏の暑さから疲れが残っていたり、季節の変わり目で体調を崩しやすかったりします。疲れているとき、体調がすぐれないと感じるときは、早めにふとんに入り体を休めましょう！



毎年、9月1日は「防災の日」です。また、防災の日を中心とした1週間が防災週間となっています。なぜ、

9月1日が防災の日か知っていますか？9月1日が防災の日とされたのは、今から100年前に起きた「関東大震災」が由来です。関東大震災は、1923（大正12）年9月1日11時58分32秒に発生しました。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に、防災グッズの準備や点検を行うなどして、いつか必ず起こる災害へ備えるようにしましょう。



ひじょうも だ ひん
非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要があります。では、そのとき、どのようなものを持って行けばいいでしょうか。

いちじも だ ひん 一次持ち出し品

非常時に持ち出す、命を守る最低限の備え。(発災直後1~2日を乗り切る)

- ・水 ・懐中電灯 ・筆記用具
- ・レジャーシート ・食料(調理不要なもの)
- ・携帯ラジオ ・感染防止用品(マスク等)
- ・救急医療品(包帯等)
- ・生活用品(タオル等)



にじも だ ひん 二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- ・水 ・カセットコンロ ・食料(少し多めに)
- ・生活用品(毛布等) ・衣服



応急手当のキホン!!
「RICE」って知ってる??

あんせい 安静

Rest

しゅけつ 出血したときや出血の可能性を感じたときは、その部位を安静にします。

ひやめ 冷却

Ice

ひよう 氷のうなどタオルで包んで当て、しゅけつ 出血した部位を冷やします。

あつぱく 圧迫

Compression

かんせつないしゅけつ 関節内出血では圧迫包帯やサポーターなどを使って出血した部位を押さえます。

あがり 挙上

Elevation

しゅけつ 出血した部位を心臓より高くあげ、ちと 血を止まりやすくします。

きゅうきゅうしゃ 救急車っていつ呼ぶの?

右の7つの症状や、自分の名前がいえない、けいれんが止まらないなども救急搬送が必要！救急車に電話すると、救急隊が必要な指示を出してくれます。勇気を持って『119』に通報しましょう！

いしきしょうがい 意識障害、だいしゅけつ 大出血、きどうふさい 気道閉塞、ひどいねっしょう 熱傷、こきゅうていし 呼吸停止、ちゅうどく 中毒、しんていし 心停止

