

# ほけんだよ9月

長浜北星高校  
定時制  
2024. 9

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期の始まりは夏の疲れが出るばかりでなく、登校のリズムが整っていないなどの体調を崩しやすい条件が重なります。食事・睡眠などの生活習慣を整えましょう。



1月1日の能登半島地震、8月8日日向灘地震、8月9日神奈川県西部での地震など、今年に入り、様々な地域で大きな地震が発生しています。8月8日には、「巨大地震注意報」も発表されましたね。“いつ”“どこで”起こるか分からない災害。日頃から注意が必要です。

家族で防災会議をしよう！ いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

家の中の対策は？ ▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認

家にいる時に災害が起こったら？ ▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいる時に災害が起こったら？ ▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

覚えておくと「171」災害用伝言ダイヤル  
便利な番号 災害時に利用できる声の伝言板



**備えや確認はふだんから**

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決められました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。

## 9月9日は「救急の日」

救急の日とは、救急処置について勉強する日として厚生労働省で定められたものです。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



<p>① 洗う</p> <p><b>+</b> すり傷 水道水で傷口の汚れを洗いながす</p> <p><b>+</b> 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきして洗う</p>	<p>② 冷やす</p> <p><b>+</b> やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p><b>+</b> つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p>③ 押さえる</p> <p><b>+</b> 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p><b>+</b> 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
--	---	---

応急処置の  
合言葉は  
PRICES

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」という言葉を覚えておきましょう。

**P**roTECT (保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R**est (安静)  
アイスce (冷却)  
氷で患部を冷やす

**C**ompression (圧迫) 患部を圧迫する

**E**levation (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

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