



# けがを予防しよう

夏休みが終わりましたが、リフレッシュできましたか。2学期にむけて心身の準備は整っていますか。今回の保健だよりでは、防災の日、救急の日を取り上げています。

## 8/30～9/5 は防災週間！

### ～防災週間中に家族と話し合いましょう～

みなさんは7月・8月にあった土石流や台風被害のニュースをみましたか？

**住み慣れた環境だから安心ではなく、日頃から変化をキャッチし対応する力が求められる！！**

さて、大正12年9月1日に関東大震災が発生しました。その大惨事を忘れないだけでなく、台風による災害が多い時期から9月1日を「防災の日」とし、この日を含む1週間を防災週間と定められました。もしもの時に冷静に行動できるように、各家族の防災対策について日頃から話し合い、災害発生時に自分が取るべき行動をしっかりと覚えておきましょう。

#### 【避難所の確認】

☆ 最寄りの避難所や自分の住んでいる地域、塾や習い事先、アルバイト先など普段よく行く場所の周辺にある避難所を確認する。

#### 【家族の集合場所】

自然災害が起きたときに必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。避難する場所や緊急時の連絡手段を家族で話し合い、決めておきましょう

#### 避難場所を示す案内板

一時避難場所や広域避難場所などの案内板があります。



左の写真は「一時避難場所」、右の「広域避難場所」は、さらに多くの人が避難することのできる広い公園や広場などが指定されています。

#### 避難場所のマーク



全国にある避難場所の多くは、このマークが使われています。

家の近くの避難場所を確認しておきましょう。



#### 津波避難情報板や海拔標示



人が多く集まる場所に、津波の避難施設などを知らせる津波避難情報板や、津波にそなえて、現在地の海拔(海抜からの高さ)を示す案内板などを設置しているところもあります。

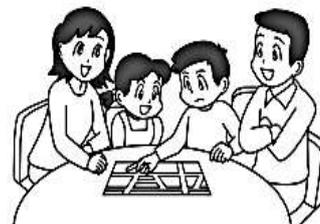
#### 防災訓練



### やってみよう！ ファミリーチェック 家庭における地震のそなえ

- ・ おうちの人とチェックしてみましょう。
  - 家具がたおれたり、移動したりしないくふうをしている。
  - 家具がたおれても避難できるような配置をしている。
  - ガラスが割れても飛び散らないフィルムをはっている。
  - 避難場所を家族で決めている。
  - 地域の危険な場所を確認している(道路、川、池、海岸など)。
  - 非常持ち出し袋や3日分の食料・飲料水などを用意している。
  - 地域の防災訓練に参加したことがある。
  - 災害用伝言ダイヤルの使い方を確認している。

待ち合わせの避難場所は、この公園ね。



災害時には、公園のベンチが物を煮炊きできるかまどに変身する「かまどベンチ」(東京都江東区葛西臨海公園)や、熱や衝撃に強いコンテナを「防災倉庫」として防災用品をストックしておくなどのくふうをしている地区もあります。



# 9月9日は救急の日

**初期治療「RICE」が大切!**

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで過度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫  
↑ Elevation 挙上  
Ice 冷湿  
Rest 安静

**なぜ、「RICE」?**  
「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える効果。回復の早さが変わります。

**どれくらい冷やすの?**  
15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

**病院に行かなくていい?**  
「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は「RICE」が基本

**R I C E**

安静にする (Rest)

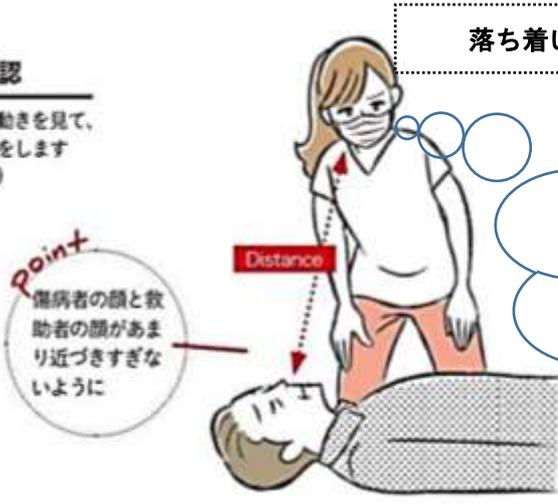
冷やす (Icing)

圧迫する (Compression)

心臓より高くあげる (Elevation)

## コロナ禍における一次救命処置 (何が違うの?)

① **呼吸の確認**  
胸と腹部の動きを見て、呼吸の確認をします (10秒以内)



落ち着いて

**意識がない・呼吸がない場合**  
周囲に大きな声で助けを求めろ。  
AEDが必要な時は・・・  
〇〇さん AEDをお願いします  
〇〇さん救急車の手配をお願いします

### 大事なのは、どこにAEDが設置されているかです

学内のAEDを確認しよう!!

- 〇本館玄関ロビー
- 〇新体育館2階アリーナ入り口
- 〇修道館(柔剣道場)

② **胸骨圧迫**  
胸が約5cm沈む程度の強さで、1分間に100~120回のテンポで押します

AED到着まで



**人工呼吸は行わない**

**Point**

救急隊に引き継いだあとは、速やかにせっけんと流水で手と顔を十分に洗います。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、**直接触れないようにして廃棄**するのが望ましいです。

感染防止のため、鼻口をハンカチなどで当てていますね。(変更点)