

2学期がスタートしました！今年の夏休みは、コロナ・猛暑下の熱中症と、特別に予防対策が必要でしたが大丈夫でしたか？

休み中の生活リズムを見直して、身体を休みモードから学校モードへ切り替えましょう。



9月1日は<防災の日>

1923年9月1日、関東大震災が発生しました。大きな被害をもたらした災害を忘れずに防災意識を高めようと、防災の日が定められました。

日本は、地震や津波、台風などの自然災害が多い国です。夏休み中にも、大雨で被害を受けた地域がありましたね。自然災害はいつ起こるかわかりません。ですから、学校ではもしものときに備えて、避難訓練を行っています。避難訓練は、災害が起きた時のことを考えて真剣に行動しましょう。

●非常時に備えて、下記のことを家族と確認してみよう●

- ① 家族との連絡方法
- ② 自宅から避難場所への道のり
- ③ 消火器の使い方
- ④ 119番通報の方法



9月9日は<救急の日>

まだまだ暑い日が多いですが、暦の上ではもう秋です。秋といえばスポーツ！！ケガをしないように注意を払うのが当然です・・・しかし、もしもケガをしてしまったらどうしますか？

そんなときに思い出してほしいことが、応急処置の大切なポイント「RICE（ライス）」です。打撲や捻挫（ねんざ）など、運動中によく起こるケガに対応できる処置方法です。ぜひ覚えてくださいね。ただし、RICEは応急処置です。その後、強い痛みを感じたり、腫れがひどくなったときなどは、医療機関でしっかりと診てもらいましょう。

●RICEの目的●

RICEは、炎症や出血、腫れを抑えるために行います。打撲や捻挫では、RICE処置を行うと早い段階で症状の悪化を抑えることができます。また、ケガを早く治すことにもつながります。

Rest(レスト)/安静

痛みを感じたら、すぐに運動をやめて安静にしましょう。無理は禁物です！！

Icing(アイシング)/冷却

患部を冷やします。冷やすことで痛みを和らげることもできます。

Compression(コンプレッション)/圧迫

患部を軽く押さえて、腫れや内出血を抑えます。

Elevation(エレベーション)/高挙

痛むところを高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつるすとよいでしょう。