

今日から2学期がスタートしますね(^\_^)新しい生活様式を実践しながら熱中症も予防していきましょう。さて、9月9日は「救急の日」です。“これぐらいなら大丈夫”と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。少しの心掛けと余裕をもって行動することで防げるケガがたくさんあります。また、自然災害への備えについても、この機会にぜひご家族で話し合ってみてください。2学期も健康で安全な学校生活を送りましょう(\*^▽^\*)



日頃から

## 地震に備えておこう

家族みんなで

### 家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

### 防災 家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



### 備蓄や非常 持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに!



## 消火器の使い方 ポイントは3つ!



天ぷら油から火が出た! こんなとき、素早い初期消火が大切です。家族の命や家を守るため、消火器の使い方を確認しておきましょう。

**1** 床に置いて黄色いピン(安全栓)を引き抜きます。

まだレバーは握らない!



**2** ノズルを火元に向けます。

燃えているものを  
しっかり狙って!



**3** レバーを強く握り、ほうきで掃くようにノズルを動かします。

薬剤が出るのは20秒まで。  
最初の10秒が勝負!



防災訓練に積極的に参加して、消火器を使う練習をしておきましょう!



# 救急車を呼ぶときは



119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。

- 火事ですか？ 救急ですか？
- 救急です
- 住所はどこですか？
- (住所を伝える)
- どうしましたか？
- (誰が、どんな様子か伝える)
- おいくつの方ですか？
- 歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)
- あなたの名前と連絡先を教えてください
- 私の名前は○○です。  
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です



9月9日は  
救急の日

## 年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありませんか？
- 開封から時間が経ったものはありませんか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



## 救命処置は 迷わず ためらわす

### 心停止を疑うのは こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



### 胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

### AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

### 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、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

#### Compression 圧迫



#### なぜ、「RICE」？

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

#### 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。

#### 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。

スポーツ外傷は

運動中に起こる  
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう  
スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を  
繰り返すことで起こる、  
筋肉や関節の痛みやケガのこと

### 放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治癒やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より

あいをあげよう

こんな覚え方も試してみても？

あ

安静にして

い

痛いところを冷やす

お

押さえて圧迫

あ

げよう

心臓より高く上げよう