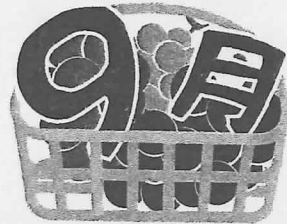


# ほけんだより



H30. 9.7 発行 保健委員会  
2-B 石井乃愛 2-C 伊橋陽愛



## もしもに備えて...防災の日

## 9月9日は救急の日

### 非常用持出袋の中身は?

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか? 玄関か家の出入りに近い場所に常におきましよう。

#### 《非常用持出袋の中身》

**貴重品類** 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など

**避難用具** 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに

**生活用品** 毛布や軍手、缶切りやライターの他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

**救急用具** 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です

**非常食品** 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です

**衣料品** 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

## だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト Rest	アイシング Icing	コンプレッション Compression	エレベーション Elevation
痛いところを動かさないように安静にする。	痛いところを冷やす。	痛いところをテーピングなどで軽く圧迫する。	ケガしたところを心臓よりも高く保つ。

### 胸骨圧迫は

**強く** (胸が約5cm沈み込むくらい)  
**速く** (1分間に100~120回)  
**絶え間なく** (途中でやめない)



◎人工呼吸ができる場合は【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

### 出血が多いときには 直接圧迫止血法

血液による感染防止のためビニール袋などを使用する

きれいなハンカチやタオル

血が出ている部位を強くおさえる

## スポーツ障害に気をつけて

### スポーツ障害って?

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。

### 思いあたるところはないか チェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かさづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かさづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

### 1つでもチェックがついたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。

★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に!