



平成24年9月4日

京都府立城陽支援学校

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。夏休みに夜ふかしをしていた人は、早寝早起きをして早く学校の生活リズムにもどしましょう。そして、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さをのりきりましょう。



ぼうさいげっかん 9月は防災月間です！！

8月14日未明の大雨で、京都府南部で床下浸水や土砂崩れなど、たくさんの被害が発生しました。今まで、災害は他の地域の出来事だし関係ない！と思っていた人も多いのではないのでしょうか？災害はいつどこにやってくるかわかりません。



『 備えあれば憂い無し 』

命を守るために日常から訓練をかさね、非常用品の準備をしておきましょう。

3日分の食糧、日用品を備えましょう

日常生活で使うものは少し多めに確保。使うたびに補充していくなど無理のない方法で、常に必要な量を用意しておきましょう。

保存版 【非常持ち出し品例】

- 非常食
- 水(1日1人3リットルが目安)
- 救急用品
- 衣類・手袋
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 医薬品・乳児用品
- マスク
- ライター・マッチ
- ナイフ・缶切り
- タオル
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 現金・貴重品
- 免許証・健康保険証のコピー



家族にとって必要なものをそろえましょう(高齢者・乳児・女性など)

これもチェック

- ・見落としがちな非常持ち出し品
持病薬、めがね(老眼鏡)、入れ歯、下着など
- ・東日本大震災時に役立ったもの
携帯電話の充電器、お薬手帳のコピー

9月1日を毎年点検日にして、消費期限の過ぎた食品、水、薬などを新しいものと入れかえましょう。

9月1日を家族で避難について確認しあう日にしても良いですね。



府民だよりから抜粋

9月のほけん行事

はついくそくてい
発育測定 (通・病は終了済み)

4日(火) 有賀 Dr の教育相談

11日(火) 整形診断

スポーツの秋

ですが・・・



たいいくたいかい ぎょうじ じ き
 体育大会などスポーツ行事の多いこの時期。

すり傷、打撲などのケガが増えます。また熱中症も油断できません。

9月9日は救急の日

ケガに気をつけ、手当についてもこの機会に知っておきましょう。

ケガの手当クイズ

ケガの手当で自分でできることは？

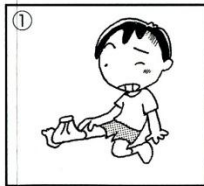
それぞれのケガの手当てとして正しいものを線で結んでみよう！

すり傷	切り傷	ねんざ
転んだときなどにできる。傷口に土がついていることも多い。	ナイフやガラスなどで皮ふを傷つけたときにできる。	関節やそのまわりをひねったり、くじいたりすること。
●	●	●
●	●	●

① ② ③

① ② ③

① ② ③



熱中症に気をつけて！

熱中症になりやすいときは…

熱中症になりやすいときは、次のようなときです。

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

とくに気をつけなければならないのは、急に気温が高くなった日。熱中症がたくさん起こっています。

炎天下での練習や湿度の高い部屋での作業など、熱中症が発生する危険はまだあります。

こんなときは熱中症かも…

次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。

- ・ 皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・ 頭がズキズキする
- ・ めまいやほきがある
- ・ 意識がはっきりしない

普段から少しずつ暑さになれることも必要です。

- 体温がそんなに上がらなくても熱中症の場合がある。
 - 腹痛も脱水が原因で発生することがあり、これも熱中症である。
 - 熱中症が進むと、水分を受けつけなくなることもある。
- いろいろな症状があるようです。

予防のために これだけは

暑さをさける

日かげを歩く。エアコンを使う。

服を工夫する

ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる

水（1リットルに2gの食塩）、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する

あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

早めに休む

自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！