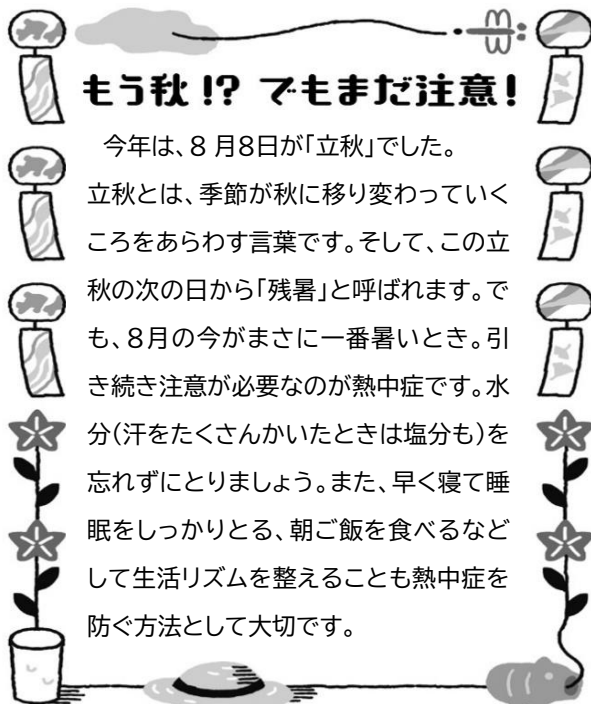


立秋とは、季節が秋に移り変わっていくころをあらわす言葉です。そして、この立秋の次の日から「残暑」と呼ばれます。でも、8月の今がまさに一番暑いとき。引き続き注意が必要なのが熱中症です。水分(汗をたくさんかいたときは塩分も)を忘れずにとりましょう。また、早く寝て睡眠をしっかりとる、朝ご飯を食べるなどして生活リズムを整えることも熱中症を防ぐ方法として大切です。





9月1日は防災の日

100年前の1923年の9月1日に『関東大震災』が発生しました。M7.9という大きな地震で、火災も発生しました。2011年3月9日の『東日本大震災』が起こる以前においては、日本の災害史上で最大級の被害をもたらした震災でした。

【防災の日】は、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震等の災害についての認識や理解を深め、それらの災害に対処する心構えと備えをするための日です。

自分の家にある災害備蓄品の保存期限をチェックしたり、見直す日でもあります。

1年に1度は「見直す」ことが大切です。「もし、今、災害が起こったらどうしよう」と想像してやることから、始めてみましょう。

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

◎学校のAEDの場所は…

①第1体育館玄関前 ②岳南グラウンド

◎学校の周辺には…【<https://aedm.jp/>】

地名を検索すると近くのAEDを教えてください。

◎避難場所は？

【<https://disaportal.gsi.go.jp/>】



家の中の対策は？ ▶▶▶

大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶

役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶

連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect

(保護)

ケガをした部位を
保護し、安全な
場所に移動する

Rレスト (安静)

楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)



氷で患部を冷やす

Cコンプレッション
Compression

(圧迫) 患部を圧迫する

Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ



Sサポート
Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる