

# ほけんだより9がっ



平成28年9月7日 発行  
帝京八王子中学高等学校 保健室

## 〇〇の秋… みんなは何の秋？

気づけば蝉の声は虫の音に変わり、朝晩は少し肌寒く感じる日もあります。楽しかった夏も終わりが見えてきました。みなさんは、有意義な夏休みを過ごせましたか？夏休み明け早々、熱が出ている人が多いようです。生活リズムを戻し、体調管理に気を付けてください。

そして秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と言いますが、みんなは何の秋ですか？暑さも和らぎ、何をすることもよい季節です。いろいろな秋を楽しみましょう！

## 災害に備えよう！『非常持ち出し袋』

近年、地震や台風などの大雨による被害が各地で多発しています。ご家庭でも日頃から“いざという時”のために備えておくことが大切です。「何をしたいかわからない！」という方、まずはその取り組みのひとつとして「非常持ち出し袋」を準備してみましょう。

### ●非常持ち出し袋の中身（例）

水 非常食 携帯ラジオ マスク 懐中電灯 電池  
万能ナイフ 救急用品 医薬品 ウエットティッシュ  
携帯トイレ 粘着テープ タオル 手袋 現金 など



水や非常食、医薬品は使用（消費）期限があるので、定期的に確認・交換をしましょう。その際に、ご家族で必要なものや、避難時の約束ごとなどもあわせて話し合いながらすすめられるとよいかもしれません。

## 9月9日は「救急の日」

突然ですが、校内のAEDがどこに設置されているか、みなさんは覚えていますか？「わからない」という人はぜひ、自分で校内を歩いて確認してください。（なぜそこに設置されているのかも考えてみてくださいね！）

AEDは学校以外にも駅、役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場や野球場などの運動施設には、ほぼ設置されています。

事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族、恋人、友だち、先生、先輩・後輩…一緒に歩いていたそのとき、という可能性もゼロではありません。万が一に備えて、よく行く場所ではどこに設置されているかも、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。



## 救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

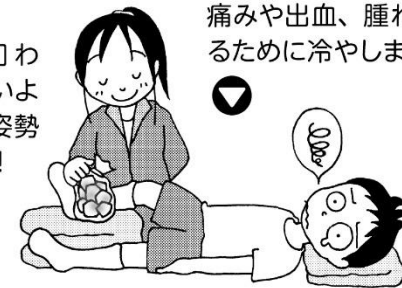
### Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



### Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！

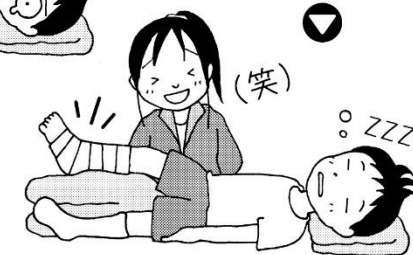


### Icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

### Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



### Support (支持)

もしくはStabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

### Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！