

保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室
平成23年9月2日



「元気だった? どうしてた?」
夏休みの思い出を仲間と語り合いな
ごやかになったところで、さあ元気に2
学期を始めよう!

- 話せば元気が湧いてくる
- 生活リズムを「学校モード」に
- 体調管理は「寒暖の差」がキーワード

9月1日(木)「防災の日」

9月9日(金)避難訓練(地震想定) きしんじ 起震車体験もあります

9月1日は、今から88年前の1923年、14万人もの死者を出した関東大震災が起きた日です。厚木の市街地でも家屋が倒壊したり、田んぼから水が吹き出る液状化現象が起きたことが記録にあります。



この大地震を風化させることなく、災害への認識を深め、防災の心構えをもつことを目的として1960年に「防災の日」が制定されました。毎年、各地で防災訓練が行われています。今年は、今までになく「防災」という言葉の重みを感じる年になりました。森の里中でも、地震を想定した避難訓練を実施します。しっかりした態度で避難訓練に参加しましょう。

救急法の基本を身につけよう

9月9日は「救急の日」です。怪我をしたときの初期の手当てで治り方が違って来ることがありますので、救急法の基本を身につけておきましょう。

○すり傷

水道で傷口の汚れを洗い流す。



○切り傷

清潔なハンカチやティッシュで傷口を押さえる



○鼻血

鼻翼を親指と人差し指でしっかりつまむ



○突き指、打撲、捻挫

Rest
Ice
Compression
Elevation

安静にする(引っぱったり、動かしたりしない)
氷のうや氷水で受傷部を冷やす(20分程度)
包帯や三角巾で受傷部を圧迫止血して、内出血による腫れをおさえる。
受傷部位を心臓より高くなるようにして、内出血を抑える。

↳ R I C E (このような処置の仕方を頭文字を取ってライス療法といえます)