



9月1日は「防災の日」

1923 (大正 12) 年 9 月 1 日に発生した「関東大震災」にちなみ、この日を「防災の日」としています。日本は地震をはじめ台風や豪雨など、自然災害が多い国です。日ごろから防災の意識を持って、いざというときに備えましょう。

- 自分の身を守ることを第一に行動しよう
- まわりの人と助け合おう
- 避難場所・避難ルートを知っておこう
- 「非常持ち出し袋」を用意しておこう
- 家族と避難したときのことを話し合っておこう



友だち関係

について

周りの人と仲良くしていますか？大人でも「空気を読む(＝周囲に意見を合わせる)のがシンドイ」「大勢のひとと仲良くするのが苦手」など、交友関係に悩む人はたくさんいます。まして中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなときに思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、いろいろなつきあひかたがあります。



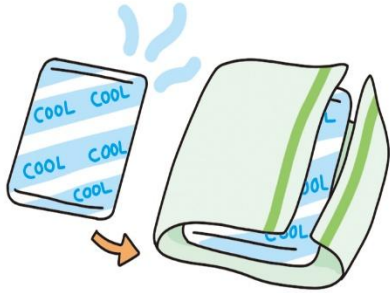


(きゅう)がつ(きゅう)か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

①保冷剤

はだ ちよくせつ ふ ま
肌に直接触れないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

れいとう こ だ さいとう つめ
冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるの
すこ と さいとう つか ふくろ さいとう いっしょ みず
で少し溶けている氷を使うか、袋に氷と一緒に水
すこ い つか
も少し入れて使う。

がっこう せいひょうき さいとう
(学校の製氷機の氷は
れいとうこ さいとう おんど
冷凍庫の氷より温度が
たか みず
高いので水を入れない
つか
で使ってよい)



③冷やす時間

ぶん ひ
20分くらい冷やしたあと、いったんはずす。
いた で ぶんていど ひ
痛みが出たら、また20分程度冷やす。



④やけどの場合

りゅうすい ぶん ひ
すぐに流水で30分くらい冷やす。
みず ばあい
水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



ひ いた は つづ いしゃ み
冷やしても痛みや腫れが続くときは、なるべくはやく お医者さんで診てもらいましょう。

だばく・ねんどの
おうきゅうてあ
応急手当では

ライス しよち RICE 処置をしよう

● Rest (安静)

うご ぶんていど
動かさないように安静にする。

● Ice (冷やす)

かんぶ ひ
患部を冷やす。

● Elevation (上げる)

しんぞう たか あ は
心臓より高く上げて腫
れをふせぐ。



● Compression (押さえる)

ほうたい かる
包帯やテーピングなどで軽く
あつぱく
圧迫する。

さいきん
最近、Restの代わりに
Protection (保護、固定)・
Optimal Loading (最適
な負荷)と置き換えて
POLICEと呼ばれることも
あります。