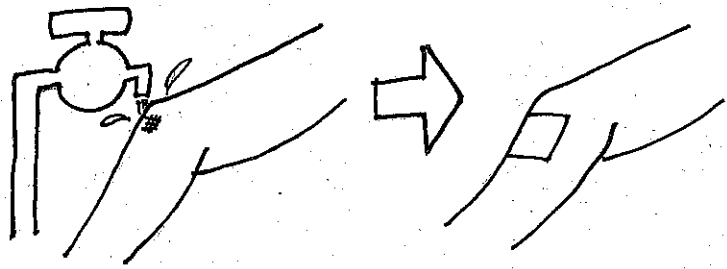


9月9日は救急の日

応急手当の3つのポイント

洗う すり傷のときは...



水道水でよく洗い、
乾かないよう傷パッドで覆う

冷やす やけど・つま指のときは...



やけどは痛みがなくなるまで流水で冷やし、つま指は氷のうなどで冷やす
1~2日様子を見て痛みが続くなら病院へ

おさえる 鼻血のときは...



小鼻をギュッとつまんで下を向き、5~10分圧迫し、血を止めよう

注意 上を向いてはいけい!

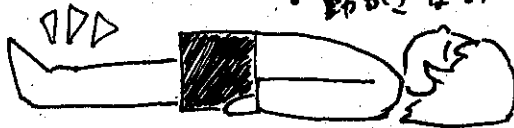
応急手当のRICE

打撲やねんざ、肉離れなどのケがをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

【正しく応急手当をして、早めに医療機関を受診しよう】

Rest (安静)

ケがしたところを動かさない



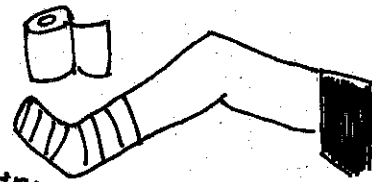
Icing (冷却)

患部を冷やす



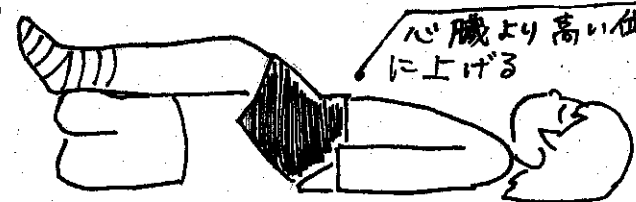
Compression (圧迫)

テーピングや帯巻などで固定する



Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げる



保健だより

9月1日は防災の日

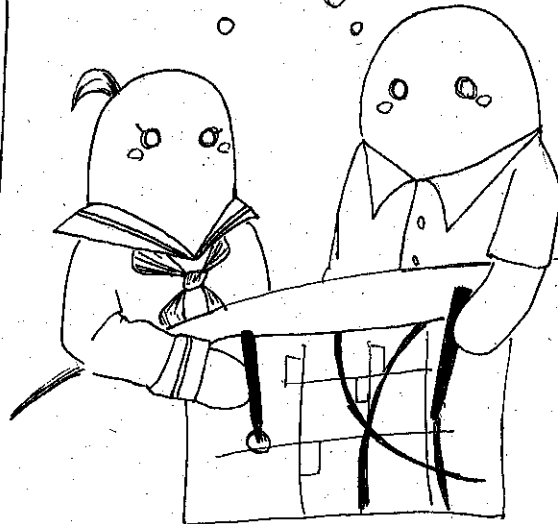
災害はいつ、どこで起るかわかりません。
もし、家族がバラバラの場所にいた場合、一人
だけ生き残る。そのときは、自分や大切な
人を守れるように準備を始めていきましょう。



避難場所の確認

地域の危険性を把握し、自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の危険度を確認しておく。
自宅や学校、職場周辺に実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分の防災マップを作っておく。

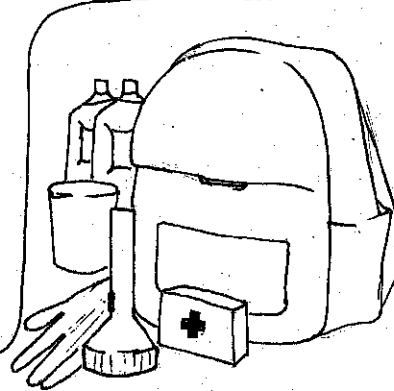
避難距離は3km未満



非常持出袋をチェックしよう

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食品 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> マット、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災枕 | <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 |
| <input type="checkbox"/> 衣服、下着 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 紐のついた運動靴 | <input type="checkbox"/> タオル、折り紙 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ
歯みがき粉 |

感染症対策
 マスク 体温計
 アルコール消毒



家具の置き方を工夫して転倒防止しよう

