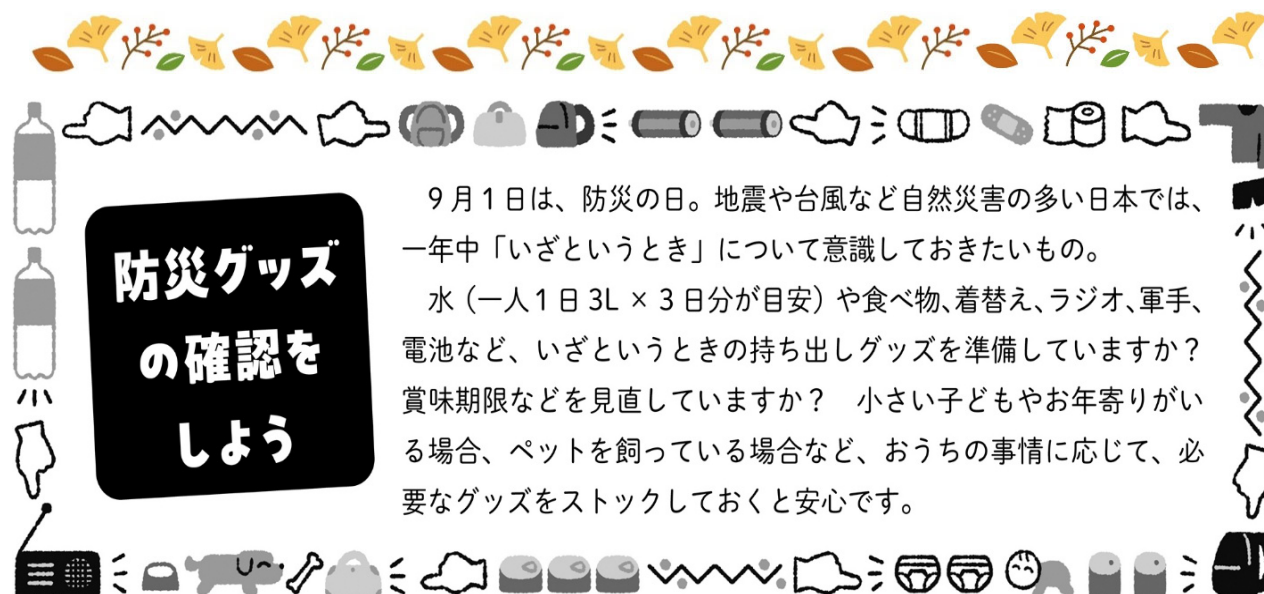


9月7日～22日頃は「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降った露（水滴）が朝日に照らされて白く輝く——そんな光景からついた名前です。しかし、地球温暖化の影響で最近では9月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心がけつつ、涼しい朝の訪れまでもうひとつがんばりしましょう。



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。うちの人と会えるようにこれを決めておこう。

④ ○○公園の鉄棒前

④ 例 △△小学校の正門前

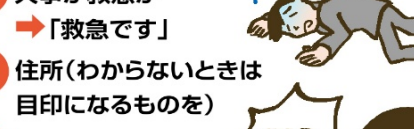
④ 毎日9時、12時、15時の3回

④ 例 毎回15分待つ

降りる

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてくださいね。

急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1** 火事が救急か
→「救急です」
- 2** 住所(わからないときは
目印になるものを)
- 3** 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など
- 4** 通報者(自分)の名前と電話番号
- 

けがに注意!

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。

でも、ちょっと待って! 体とこころの準備が整っていないと、思わぬけがをしてしまうかも!? 自分の体とこころの様子に気をつけて、けがを予防しましょう。



指から血が出た! 正しい止血法はどっち?



1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は**2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。

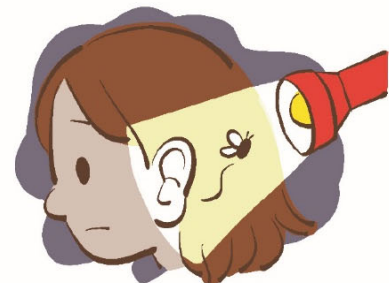
傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

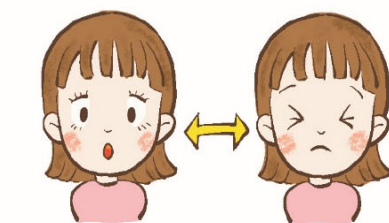
出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ



こんなケガをしたらなにをする?



耳に虫が入ったら…
→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…
→ まばたきをくり返そう



やけどをしたら…
→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

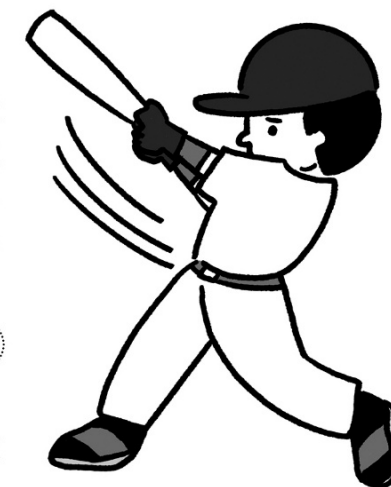
..... 症状がひどいときは、必ず病院に行てね。.....

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか? 「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス(体力)」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) — 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

その楽観視危険です!

部 活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」と楽観視するのは禁物です。直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。