

# ほけんだより 9月

令和2年9月 清風学園

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

## 防災の日

## 非常用持ち出し袋 チェックリスト

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！)	<input type="checkbox"/> 衣類、下着	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> ペン、ノート	<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット			
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉			

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう！

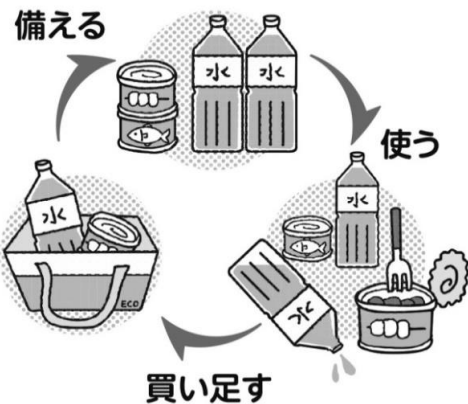
マウスウォッシュがあると便利

### .....~ローリングストックについて~.....

災害発生時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃からの備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても災害時にすぐ役立つためには「種類」「分量」「食べ方」「消費(賞味)期限」などについて、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで一定量を常に備蓄する方法—「ローリングストック」があります。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、災害時の食生活を日常に近づけることにもつながるのです。ポイントは『最も古いものから消費』『使った分の補充は直後に』です。

また、ローリングストックは食料以外にも応用できます。ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定量を家庭に常備し、定期的に消費と補充をしていれば、突然の災害にも対応しやすくなります。



## わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。

災害が起きると、電話がつながりにくくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するの一手段。また、音声録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。

こまった！  
家族との連絡が  
とれない...

災害用伝言ダイヤル 声で安否が確認できる

使い方

音声ガイダンスに従って

171をダイヤル ▶ 録音は 1 ▶ おうちや家族の電話番号を入力 ▶ 録音 ▶ 再生は 2 ▶ XXX-XXX-XXXX ▶ 再生

わが家の避難場所	家族の集合場所
----------	---------

### ● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話 (学校・会社)	血液型	誕生日	メモ (常備薬・病気・アレルギーなど)

### ● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

### ● 連絡のとりかた (安否確認の方法)

①

②

③



## コレがアレに?! 身近なものが大活躍

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！

### 新聞紙

- 丸めて骨折時の添え木に
- 折ってスリッパや食器に
- 体に巻いて防寒対策に

### ポリ袋

- 持ち手の横を切って三角巾に
- 穴を開けてポンチョに
- 料理のときのポウル代わりに

### バンダナ

- つないでロープに
- 包帯がわりに
- マスクや防災ずきんに

## RICE処置

◎RICE処置の後、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

打撲や捻挫、肉離れなどをしたときに行う応急処置の基本を、その頭文字をとって「RICE処置」と言います。受傷後すぐに行くと、痛みや腫れ、内出血などの症状を軽くすると言われていますので、しっかり覚えておきましょう！

### R est (レスト/安静)

ケガをしたところ(患部)を動かさないようにして、楽な姿勢で休みます。無理に動かしたり負荷がかかると悪化を招くので、やっていた運動などは中止して安静にしましょう。



### I ce (アイス/冷却)

ビニール袋などに氷を入れ、患部を冷やします。感覚がなくなってきたら外し、痛みが出てきたらまた冷やすというのをくり返します。冷やしすぎると凍傷のおそれもあるので、タオルなどで氷を直接患部に当てないようにするとよいです。



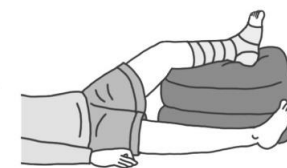
### C ompression (コンプレッション/圧迫)

弾性包帯などで患部を適度に圧迫します(強く圧迫しすぎないように注意!)。指先などの末端の感覚や皮膚・爪の色などをときどき確認し、冷たく感じたり、しびれや変色などがあれば、いったん圧迫を緩めるようにします。



### E levation (エレベーション/挙上)

患部をできるだけ心臓よりも高い位置に挙げます。それにより血流量を少なくし、患部から静脈への流れも促して、腫れや内出血を軽減させます。横たわってクッションやざぶとんなどを台にし、その上に患部をのせるようにするとよいでしょう。



## 救急車を呼ぶ? 病院に行く?

近年、緊急性のない救急車の要請が増え、重症患者の搬送に支障をきたしている問題が注目されています。その解消に向けた取り組みとして、



「救急相談センター」(※地域によって名称が異なります)の設置・運用がすすめられています。

電話で『#7119』かけると、専門の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて、救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診したほうがよいか等の相談、情報提供などのサービスが受けられます。

突然のケガや病気では「とりあえず救急車を…」ともなりがちですが、こうした取り組みを知って活用することで、救急車の適正利用を社会全体ですすめていきたいものです。