

9月のほけんだより

令和4年9月 清風学園

9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」。平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したといわれます。それも空の月ではなく、水面やお酒の杯に映った月を楽しんでいたのだとか。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いを馳せるのも楽しいかもしれませんね。



似ているけれどちょっと違う

安心 と 安全

安心 気にかかることがなく心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。



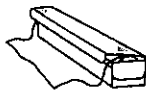
災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地 震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

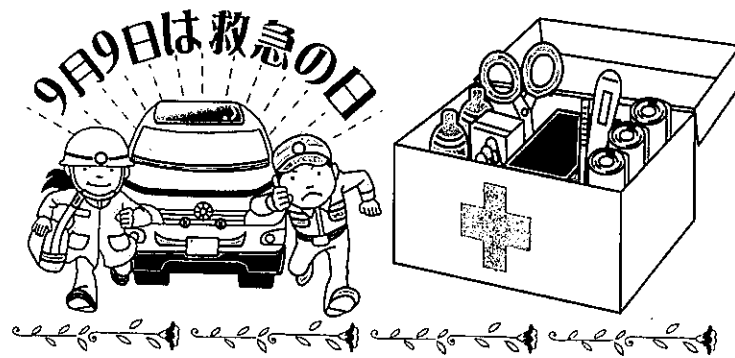
そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



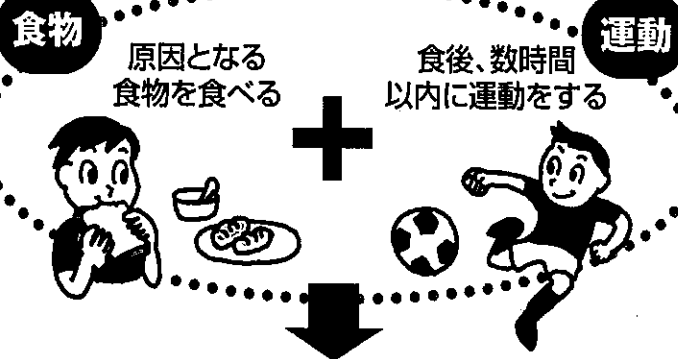
災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



食物依存性運動誘発 アナフィラキシーとは



じんましんや呼吸困難、血圧低下等の重いアレルギー症状が現れます。原因となる食物を食べただけ、もしくは運動をしただけでは、症状は現れません。

知ってる? 二十四節気

二十四節気は、季節の区分です。一年を24等分して、季節の移ろいを表現したものです。「立春」や「夏至」などの言葉を知ることがある人もいらっしゃるでしょう。

9月は「白露」があります（毎年9月8日～9月22日頃）。「白露」とは、「露が降り、白く輝くように見える頃」とい

う意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やまれ、朝、水滴（露）になって葉や草花にたつようになる様子を表しています。

「白露」は一日の気温差が大きい時期なので、体調を崩さないよう気をつけましょう。

覚えておこう！
応急手当の RICE

+ Rest (安静)
ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)
テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)
心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう



まだまだ
熱中症に注意!

