

9月に入り暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。言葉の秋、食欲の秋など色々ありますが、秋には防災の日(9月1日)や救急の日(9月9日)というのがあります。今回はいざというときの応急処置、災害への備えについて取り上げました。9月は、台風などの災害が多くな、てきます。しっかりと備えて、ケがなく元気に秋を過ごしましょう!

知、て、お、う!

いざというときの応急処置

みんなの身近なけがの
応急処置を取り上げました

すり傷・切り傷

1. 水道水で傷を洗い傷口の汚れをしっかりと落とす。
2. 清潔なガーゼなどで水気をとり、出血があるときは、傷口をガーゼで覆い止血する。
3. モイストタイプ(湿潤療法)のはんそうこうをするのがオススメ!

Point

流水で傷を
洗い保護する

鼻血

1. 座、て、軽く下を向く。
2. 鼻をつまんで5~10分強く圧迫。
3. 安静にし、ぬらしたタオルなどで冷やす。
4. 口に落ちてきた血液は飲み込まず洗面器などに吐き出す。

Point

落ちついて
圧迫止血する

血が止ま、てもすぐに
鼻はかまない!

虫刺され

かきむしるのNG!

1. 刺された所を流水で洗い流す。
2. かゆみ、発赤などがあれば、ぬらしたタオルなどで冷やす。

刺されない工夫

- ・汗をかいたらこまめにふく
- ・黒よりも白、ほい服を着る
- ・肌の露出が少ない服を着る

ショック症状
が出た時は
119番

RICE法

ねんざ・骨折などの応急処置の基本

・Rest(安静) ・Icing(冷やす)

むくみ・内出血、腫れを抑える

・Compression(圧迫・止血)

痛みを和らげ、出血を抑える

・Elevation(挙上・高く上げる)

浮腫による悪化を防ぐ
患部を心臓より高く上げる

二次的損傷を
防ぎ、痛みを和ら
げる効果がある

ねんざ・突き指

1. 固定する

ねんざ

タオルなどを当て関節
が動かないよう固定。

突き指

突き指した指ととなり
の指を一緒に固定。

2. ぬらしたタオル・氷のうなどで冷やす。

毛布などで、足を高
く上げる。2~3日は
患部を安静にする。

動かせない時は、丸め
たタオルを手のひらにあて、
指を曲げた状態で、包
帯で、固定し冷やす。

Point

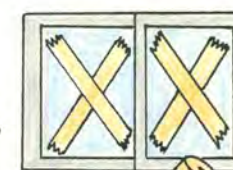
骨折の可能性を考える
引っぱたりせず固定して冷やす

災害への備えでできる!?

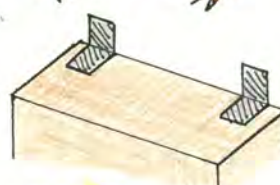
最近、台風や洪水、地震、海外では山火事などの自然災害が増えています。災害は、人の力では止める事はできませんが、被害を減らす事はできます。自分にできる事を考え、いつくるか分からない災害に備えておきましょう!

台風・大雨の場合

- ・窓にカギをかけ、必要なら補強する
- ・風で飛ばされそうな物は、固定するか家の中へ格納する



L字製金具



地震の場合

- ・背の高い家具、倒れやすい家具は、寝室以外に置き、固定する
- ・食器棚などの扉にロックをかける
- ・玄関などの避難経路に大きな家具や割れやすい物を置かない

家族で
話し合おう

避難について

- ・持ち物は最小限にして、両手が使える状態にする
- ・避難場所と避難経路を地震、台風などの災害別に決めておきましょう!

ハザードマップをばら
最短ルートより
安全ルート!

家族の番号
知ってる?

家族の安全確認

連絡方法・待ち合わせ場所を決める



スマホが使え
なくな、た時の
対応も考えよう!

※防災グッズについては、学校で配布された「防災について」のお願いを参考にしてください。

重要なのは「自助」

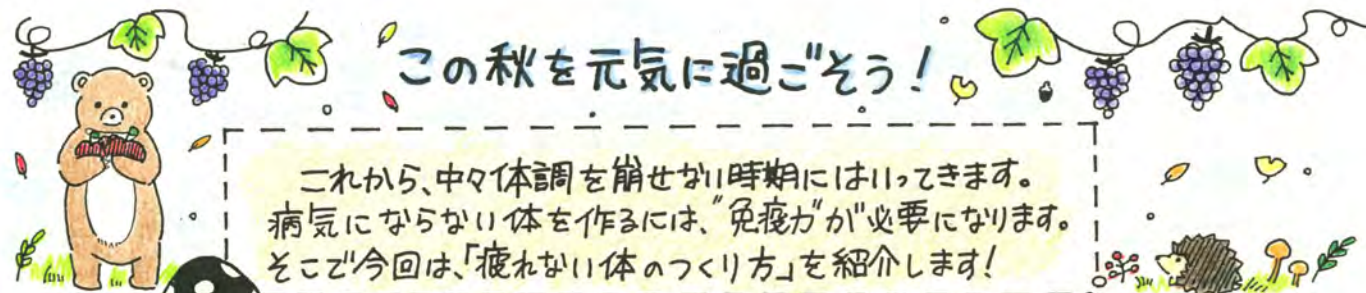
「自助」とは一人一人が自分の身を守る事。周囲の人と助け合う互助を行うためにもまずは、家の対策、自分の身の守り方を講じる事が大切!

家の中の備え

- ・非常用品チェック
 - ・懐中電灯・非常用食品・貴重品
 - ・衣類・携帯ラジオ(乾電池)
 - ・携帯用ボンベ式コンロ
- ・室内からの対策
 - ・飛散防止フィルムを窓ガラスに貼る
 - ・カーテンやブラインドをおろしておく
- ・水の確保
 - ・飲料水
 - ・生活用水(浴槽にためる)

災害は予測できないので
備えが大切!

自分の命を大切に!



この秋を元気に過ごそう!

これから、中々体調を崩せない時期にはなってきます。
病気になる体を作るには、「免疫力」が必要になります。
そこで今回は、「疲れにくい体の作り方」を紹介します!

Q. 「やる気がでない体」を「疲れにくい体」にするには?

A. まずは日光をよく浴びることです。数十分かけて運動して、血流の回復を図ることが大事です。
さらに大事なのは、その日のうちに寝ること! 遅くとも「午前0時まで」に寝て、日の出と共に起床する。日中は活発に活動するような交感神経を刺激する生活を心がけることが大切!

Point → 「甘いものが好きな人」ほど

疲れやすい!

甘いものは手取り早く血糖値を上げてくれます。ですが、そのぶん急激に血糖値も体温も下がります。なのでまたお腹が空いて、甘いものに手が伸びて不安定な状態になるという悪循環になってしまいます。
エネルギーのもとになる糖は、きちんとした穀物などの炭水化物から摂るようにしましょう!

Point 「疲れた体がみるみる元気に!」

爪もみ療法

やり方は簡単で、両手の10本の指の爪の生え際を押し込む方法です。
少し痛いと思うくらいので10秒ほど押し込みます。入浴中などに手軽にできます。

Q. 「肩こり」を今すぐ撃退する法は?

A. 消炎鎮痛剤で「治そうとする人が」いると思いますが、実は、こりや痛み、痛みを悪化させてしまいます。
なので一番良いのは、冷やさない、温めるか軽い運動をして、血流を促すことです!

Q. よく笑う人は「病気」にならない?

A. 大笑いすると全身の筋肉の運動で「熱」が発生し、熱が血流によって体を巡り、体温が「上がります」。
体温が「上がると」、酵素の働きがよい状態になります。古い細胞を新しい細胞に入れ替えたりする反応が「スムーズ」になる。だから疲れも取れやすくなり、結果的に病気を防ぐことが「できます」。

Point

Q. 血流を回復させる

習慣とは?

A. 血流を回復させ疲れを取るには、体を動かすのが一番です。
「胸がふさが」るような姿勢が「続く人は、肺の血流障害を起しやすいので、努めて背筋を伸ばし、胸を広げる動作が非常に大切です」。

私たちにできるセルフケア

新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ等の感染リスクをゼロにすることはできない!! 今回、1人1人の基本的感染症対策をおさらいしてみよう! 当たり前のこと徹底し、普段の生活を大切に、1人1人の抵抗力を高めることがとても重要だ!!

具体的にどう過ごせばいいの?

《身体的距離は?》

・症状のある保菌者とは濃厚接触を避ける
・それ以外はあまり神経質になり過ぎない!

《コミュニケーションは?》

・孤立しない! 穏やかに!

笑顔で!!

《毎日の基本は?》

・手洗いうがい・入浴を行う

お風呂につかりリラックスするのが大切!

・過度な除菌・消毒は逆効果! 気をつけよう!

《食事では?》

・積極的にとろう!

・自然塩・緑色野菜・ビタミンC(果物)・きのこ類・くるみ
・ビタミンD(鮭・ヨーグルト・みかん・卵)・海藻類・生姜・玄米
・ビタミンD活性化のため日光に当たるとGood!!
・温かい緑茶・梅干し・発酵食品(納豆・みそなど) etc...

・避けたいもの

・過度な糖分・お菓子類・ジャンクフード

《運動は?》

・体は適度に動かそう! ・しっかりとろう!

免疫UP! 免疫力を上げる!

睡眠は大切!

《その他にも...》

《新たな視点は?》

・過剰な恐れ不安は生活を縮こまらせ心身の抵抗力を低下させる!
・人間社会だけでなく自然環境にも目を向けてコロナ等の感染症に対する行動をしよう!
・コロナによる自粛を利用してあなたにとって何が大切か、普段の生活を見直してみよう!

・まめな換気

・「ポジティブ」!

・薬に頼り過ぎない!

・報道に「一喜一憂」しない!

鼻呼吸

浅い呼吸だと

体の機能全体が

低下する!!

★どんな情報もうのみにしないで
それは本当かな?? という疑問・視点を持とう!!
自分で色々調べたり、自分の感覚を大事にしよう!