



新学期が始まりました。生活リズムを整えるなど、学校モードへの切り替えをしていきましょうね。

海や川に転落したら…合言葉は



自分が転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出ていると、呼吸ができます。

誰かが転落した時

飛び込んでダメ。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



9月1日 防災の日は何をする？

□非常時の連絡方法は？

- 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。
☆固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
- 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
☆災害時に家族との連絡の中継をしてもらえます。

□自宅近くの避難場所は？

- 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。



ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

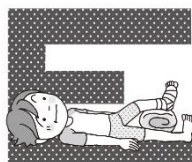


痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします。(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

覚えておこう！ 応急手当の RICE



出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわげます。

思春期ニキビQ&A

- Q. 何回も顔を洗っているのにニキビができた！
A. 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は1日2回まで。ゴシゴシこすらず優しく洗い、保湿も忘れずに。
- Q. ニキビはつぶしてもいい？
A. ニキビをつぶすと雑菌が入りあとが残る原因になります。つぶさず、市販の薬を塗るか皮膚科に相談を。
- Q. ニキビを隠したい！
A. 前髪をかぶせたりすると、ニキビを悪化させる原因に。刺激しないようにすることが大切です。

作成者 3年3組、4組
保健委員

※応急手当は治療ではありません。専門医にきちんと診てもらいましょう。