



-----2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校
-----モードへの切替えが必要ですね。切替えがうまくいっていないという人に
-----試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びる、朝ごはん
-----を食べることです！生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう。-----

カラダのチカラ!『自然治癒力』を高めよう

私たち人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて『自然治癒力（または自己治癒力）』といいます。転んで膝を軽くすりむいても、少し熱っぽくても、ある程度の時間がたつと治るのはこの力によるもの。また、重いけがや病気で薬を使ったり手術をしたりする必要がある場合も、どのくらいの自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってきます。



では、自然治癒力を高めたいと思ったら？ 十分な栄養と休養、また適度な運動で血行をよくする、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠（休養）」「運動」をふだんから続けることが、病気やけがの予防、そして早期回復にもつながるのですね。

考えよう「備え」「予防」の大切さ

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっていますね。また、災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』と、何か起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。

今年の夏は早くから台風の発生が多く、私たちの住む地域を通過する進路をとるものもありました。まだこれから台風のシーズンです。風水害をはじめ、天災等に備え「防災」や「減災」について各自で情報を収集しておきましょう。

「もしも」に備え…非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く非難する必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょう？

●一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。

水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯などの救急医療品、タオルなどの生活用品。レジャーシートや筆記用具もあとよい。

●二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。

水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



いずれも日頃からしっかりと準備をしておくことが原則です。「災害はいつかは必ず起きる」という意識を常にもっていただいですね。



9月9日は「救急の日」と言われています。救急というと、けがや病気での救急処置などが想像されませんか？ みなさんは「いざ」という時に対応できる自信はどれくらいあるでしょう。救急対応も防災と同じで、日ごろからの準備や訓練が大切です。いざという時の対応を確認し、適切な動きができるようになってほしいです。すべてを一人でするのではなく、協力者と共に行います。難しいことばかりではありませんよ。

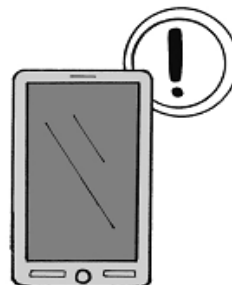
緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ① 119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ② 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ③ どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④ 自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤ 救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥ 救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当、持病など）をくわしく伝えます。



◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらくは電源を切らない



R^{レスト}est…安静

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。



I^{アイス}ce…冷却

氷は直接あてないようにします

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。



スポーツ障害に気をつけて



スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかると、起こりやすいのです。



思いあたるところはないか チェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かさづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かさづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression…圧迫

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。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E^{エレベーション}levation…挙上

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、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう