



9月1日は、防災の日



こんなときどうする？



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!



家にいるとき すぐに机やテーブルの下に入ろう、揺れがおさまっても1人で動かず、家の人と一緒に行動しよう 	学校にいるとき 廊下の窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示に従って落ち着いて動こう
外にいるとき 家の塀や電信柱など、倒れつきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう 	エレベーターの中にいるとき 全部の階のボタンを押して、止まった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう

- 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
 - 料理の時のポウル代わりに
- 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

新型コロナワクチン接種について —正しい知識を持とう—

ワクチン接種って何？ 予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。	副反応はどんなのがある？ 接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後、数日以内に回復しています。
副反応は1回目よりも2回目の接種後の方が強いと言われているのはなぜ？ 1回目のワクチン接種でいくらかの免疫がつくことで、2回目の接種の方が免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。	ワクチン接種後の生活での注意点は？ ワクチンを接種した後は、接種部位の痛みが出たり、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。できるだけ接種当日・翌日に無理をしないですむように予定を立てておきましょう。

参考：厚生労働省「新型コロナワクチン Q&A」

覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

保健室から

「9月9日は救急の日」

昨年度の鳳鳴高校で一番多かったケガは...

「骨折」と「打撲・挫傷」でした。ケガの発生場面は「部活動」が主で、その他には、「登下校中」が多かったです。今年度も登下校中のケガは多いです。ケガや事故の原因は、雨などの環境もありますが、不注意で起こることが多く、自分が気をつけることで未然に防ぐことができます。

2学期が始まって、夏休みの生活から学校生活へとリズムが整っていないこの時期。生活リズムを戻す方法は、寝る時間、起きる時間を整えること。そして、朝昼晩と3食を食べること。基本ではありますが、これが一番の近道です。熱中症にも気をつけて過ごしてください。

