



おうちの人と
一緒に読みましょう！

令和4年9月1日
横浜市立下田小学校
保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の寒暖差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来だそうです。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。まだまだ暑い日が続きますが、天気予報をチェックして、気温に合った服装にしましょう。羽織もので上手に調節できるといいですね。

☑ もしものときの備え できていますか？ 9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」。災害は、いつ起こるかわかりません。しかし、災害による被害は日常の備えによって減らすことができます。「自分でできること」「家族でできること」、話し合ってみてください。



✓家具の置き方を工夫しよう

- 家具が倒れて来ないように、家具は壁に固定する
- 寝室や子ども部屋には、背の高い家具を置かない（物を減らす）
- 手の届くところに懐中電灯、スリッパ、ホイッスルを置く



✓食料、飲料などを十分に備蓄しよう

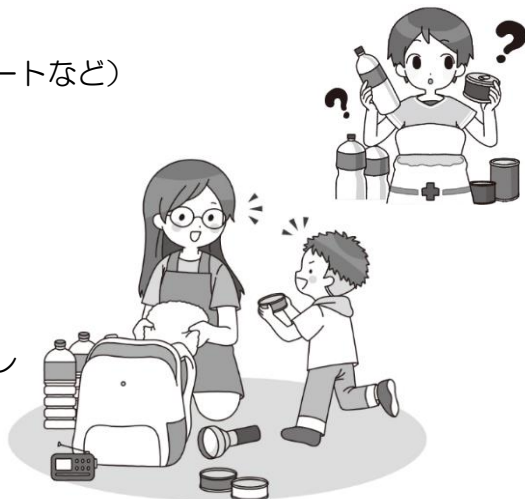
- 飲料水 3日分（大人1人1日3リットルが目安）
- 非常食 3日分（ご飯、ビスケット、板チョコ、パンなど）
- トイレトペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※大規模災害発生時は「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別にトイレ等に使う生活用水も必要です。水道水をポリタンクやペットボトルに入れて備えます。

✓非常持ち出しバッグを準備しよう

- 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- （女性）生理用ナプキン、ポーチ、ビニール袋など
- （乳児がいる場合）ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなど



✓家族同士の安否確認方法を決めておこう

災害時は、携帯電話の回線がつながりにくくなることがあります。その際は「災害用伝言ダイヤル」を利用できます。局番なしで**171**に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できるサービスです。

✓避難場所を確認しよう

下田町1～6丁目の場合は… 地域防災拠点（指定避難所）→**下田小学校**
広域避難場所 →**高田小学校一帯**



覚えておきたい！応急処置の「^{ラ イ ス}RICE」



9月9日は「救急の日」。応急処置の「RICE」を紹介します。運動中に起こりやすい打撲くやねんざ、つき指、肉ばなれをしたときなどに行います。処置後は早めに医療機関を受診してください。



^{レ ス ト} **Rest (安静にして動かさない)**

けがをしている部分を動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。そのため、痛みをがまんして無理やり動かしてはいけません。楽な姿勢で静かに休みます。



^{ア イ シ ン グ} **Icing (痛いところを冷やす)**

氷や保冷剤で冷やすことで、腫れや内出血の悪化を防ぐことができます。ビニール袋に氷を入れて、「15分冷やす→はずして休憩」をくり返します。患部にはタオルをまくなどして、直接氷をあてないようにしましょう。



^{コ ン プ レ ッ シ ョ ン} **Compression (押さえて圧迫する)**

包帯やテーピングなどを少し強めに巻き、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり、しめすぎないように注意しましょう。時々、爪の色を見たり、指先をつまんで感覚があるかをチェックします。



^{エ レ ベ ー シ ョ ン} **Elevation (心臓より高くあげる)**

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがをしている部分が心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

目ごしをするのは
ダメ

いた
痛い！
め なに はい
目に何か入った！



め なに はい
目に何か入ったとき、あわてて手でこすって
いませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

て さわ
手で触らず、
みず あら
水で洗おう

みず せんめん き かお
水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをして
ください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

め 目をこすると、こんな危険が

- め ひょうめん きず
❗ 目の表面が傷つく
- め おく きず
❗ 目の奥も傷つく
- て さいきん かんせん じゅうけつ
❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

