ここから健康News



けがを予防しよう 生活リズムを大切にしよう

人間には災害が起こると言われていても、他の地域が被災 しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。 これを正常性バイアスと呼びます。日常生活では些細なっな ことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので、非常 に役立つ仕組みですが、災害時には仇がになることも…。 災害が起こったら意識して気持ちを「非常事態モード」に切り

替えましょう。また、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「何より命が大事」「早く 逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



<すり傷> 傷口の汚れを洗い流す (ぬらすのではなく洗う)



<切り傷> 清潔なハンカチを 当てて押さえる



<捻挫>

動かさないように

<目にゴミ> 洗面器にためた水で 顔をつけまばたきする



あわてて目をこすらないで!! q月9日は 救急の人

<やけど> 水道水で よく冷やす



けがをしたとき、まず自分 で「洗う」「冷やす」「押さ える」といった手当てを行 うことが、けがの悪化を防 いだり痛みを減らしたりし て、早く治すことにもつな がります。

いざというとき自分の体を 守るために、「すぐできる こと」を覚えておきましょ う。

保健室に行く前に・・・ 自分でできる!!

応急手当

けがを治す大事なはじめの一歩

くつき指> 氷などで冷やす



<鼻血> 小鼻を押さえて 下を向く





運動会でも、自分でしっかり 砂を洗い流してから救護室へ!!

A 教室編 かもしれない。

D目転車編	
が	ので
	かもしれない。





どこが

危險予知トL

千ャレンジ /



事故やけがは、いわゆる「不注意」が原因の 90%を占めます。本人が危 険なことを行ったり、ルールを守らなかったり、あるいは環境が安全に 整えられていないなど…。自分の行動や周りの状況から危険を事前に予 測し、事故やけがを防ぐためのトレーニングをしてみましょう。

A 教室編



男子生徒が椅子をガタガタさせているので 転倒するかもしれない。



原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、 思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打った り周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこと もあるかもしれません。

自転車編



ので歩行者にぶつかるかもしれない。



原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。 スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、 歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかな い事故につながる可能性も。

C 部活編



<u>石やゴミ</u>が<u>フィールドに落</u>ちているので つまずいて転ぶかもしれない。



原因は環境整備の不十分です

部活を開始する前に、活動場所に危ないものが 落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べてい るか、プロテクターを正しく身につけているかな どを指さし確認してみましょう。

 $\mathbb{Z}/!ackslash$ 他にも危険が隠れているかも。想像するのがトレーニングになります /!ackslash



知っておくと便利 防災 国知識 **☆**→**☆**→**☆**-

▼ 非常口の表示には2種類ある

非常ロマークには、背景が緑色マークと白色のマークがあります。



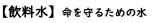
背景「緑」: 「ここが非常



背景「白」: 「矢印の方向に 非常口があるよ」

いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

▼ 災害時に必要な水の量



|人あたり|日3ℓ

最低でも3日分=2ℓペットボトル約5本 * | 年間など期限を決めて保管。期限が迫 ったら生活用水としてストック。

【生活用水】手洗い・トイレ・食器を洗うなど あればあるほど良い。