

新学期が始まりましたね。どんな夏休みを過ごしましたか？自由な時間が増えて生活習慣が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。9月は体育祭があるので、熱中症にならないように生活習慣を改善して、体調管理を自分でしっかりできるようにしましょう。



## ●体育祭で怪我や熱中症を予防するための3つのポイント

### ①こまめな水分補給をすること。(運動前から飲みましょう)

熱中症対策の目安として、最低 1000～1500ml の水分が必要と言われています。発汗が多い活動をしたときは、さらに多くの水分と塩分を摂るように心掛けましょう。



### ②睡眠と食事(特に朝食)をしっかりとのこと。

睡眠不足は、集中力がなくなり、怪我や熱中症の原因になります。

食事を取ることで、水分と塩分のバランスが整い、体温調節がしやすくなります。

普段、朝食を摂らない人は、熱中症にならないように少しずつ食べることを習慣化していきましょう。

### ③少しでも体調が悪く感じたら、無理をせず早めに周囲の人に伝えること。

熱中症は重度になると命に関わります。軽度の段階で対処することが必要となってくるので、普段と体調が違うと感じたら、早めに近くの人に申し出るようにしましょう。暑さに慣れていない人、睡眠・朝食を摂っていない人、体力がない人などは熱中症になりやすいので、特に注意してください。



## 鼻血が出た!! その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

**OK!**

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

**これはNG!**

- ×上を向く  
血のどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。
- ×ティッシュを詰める  
鼻の中を傷つけてしまうかも。
- ×首をたたく、冷やす  
止血の効果はありません。

●鼻血が出る原因

- \*乾燥した空気
- \*鼻の噛みすぎ
- \*体温上昇、気温変化
- \*カフェインや刺激物の過剰摂取

体育祭練習や部活動などを行うと体温が上昇しやすいため、鼻血が出たときの適切な対処法を知っておきましょう。

捻挫・骨折・脱臼・肉離れ・打撲などの皮膚に傷のない、あるいは皮膚からの出血を伴わない怪我(挫傷)の応急手当の基本は RICE 処置です。

- RICE 処置+固定が必要な場合
- \*変形、異常な疼痛と腫脹など、明らかな骨折が疑われるとき
- \*関節の脱臼、靭帯の完全断裂など、関節・関節周辺の損傷が疑われるとき
- \*筋および腱の完全断裂など、重度の軟部組織の損傷が疑われるとき

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静 Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却 Icing 痛いところを冷やす

**C** 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫

**E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう



8月8日に宮崎県で震度6弱の揺れを観測するマグニチュード7.1の大きな地震があり、九州で最大50cmの津波を観測しました。この地震で気象庁は「南海トラフ地震臨時情報」(巨大地震注意)を発表しました。9月1日は「防災の日」です。日頃から地震への備えを改めて確認するようにしましょう。自分の身は自分で守ることを意識して、冷静に準備・行動ができるようにしましょう。

## 正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、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**、あるいは**楽観主義バイアス**など呼びます。日常生活では些細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なのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「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。



## 知っておくと便利 防災豆知識

### ▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。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。



### ▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

### ▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

## 災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

### 飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**  
最低でも **3日分**  
(=2ℓペットボトル約5本)

### 生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

ご協力をお願いします



一学期に行った健康診断で「受診勧告書」を貰って病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室へ提出するようにしてください。もし、病院受診をしたけれど、「受診勧告書」を紛失してしまった場合は、その旨を保健室までお知らせください。

まだ未受診の人は、早めに受診するようにしてください。何か不明な点等がございましたら、保健室までご連絡ください。