

## 9月の健康・環境目標

- ① けがの予防を心掛けよう      ② 防災について考えよう



## 今年度は大きな怪我が増えています！



新型コロナウイルスによる休校や外出自粛により、運動を控えていた期間が長く、筋力や体力が低下したため、6月から骨折など大きな怪我が例年より多くなっています。

## 今年度（6～9月）北高生が多い怪我は…



第1位 突き指（27件）：そのうち9件が骨折していました…

第2位 捻挫（10件）

バスケットやバレーなど、球技の種目で起こっています

## 応急処置の基本！まずはこれ！

**R:rest**

**I:icing**（冷やす）

**C:compression**（圧迫）

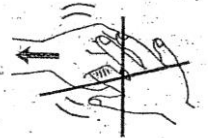
**E:elevation**（心臓より高く上げる）

- 受傷後すぐに「RICE」を行うと、痛みや腫れが軽減します。
- しばらく冷やしても痛みや皮下出血、腫れなどが強い場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



## 注意すること

- 突いた指を引っ張らない
- 骨折や脱臼、腱や靭帯が切れているかもしれないので引っ張るのはとても危険です。



## 準備運動で



ケガを防ごう



体調が悪いときは無理をしない

増えています

## 目の怪我！



テニスボールやバレーボールが目当たって保健室に来る人が増えています。

ボールを使用して活動を行う際に、周囲の安全は確認できていますか？  
ボールは自分でも思わぬ方向に飛んでいくときがあります。  
自分が怪我をしないためにも、相手に怪我をさせないためにも、声を掛け合って安全に活動を行いましょう。

6月：2人  
7月：1人  
8月：1人  
9月：3人



# 家族と防災について話し合ってみましょう



近年、台風や突然の豪雨により、大きな災害が多発しています。また、今年は新型コロナウイルスの蔓延により、感染予防を考えた対応が必要となっています。家族と日頃から、災害にあったらどうするのか、話し合ってみましょう。

## 家族会議を開こう

### □ 役割分担の確認

- 日常の防災対策上の役割と地震発生時の役割について
- お年寄りや乳幼児を誰が助けるのか

### □ 危険箇所のチェック

- ブロック塀や門柱に老朽化などの問題はないか
- 屋根瓦やアンテナに危険はないか
- ベランダの植木鉢等は落下しないよう固定されているか
- プロパンガスのボンベは鎖で固定されているか

### □ 安全な空間の確保

- 家の中に家具のない安全なスペースを確保しているか
- 寝室や居間などには大型の家具を置いていないか  
(置いている場合は、転倒を防ぐ対策をとっているか)
- 出入口や通路には、物を置いていないか
- ガラスには飛散防止フィルムを貼っているか

### □ 非常持出品のチェック

- 必要な品はそろっているか
- 保存状態や使用期限は適切か

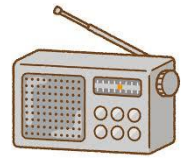
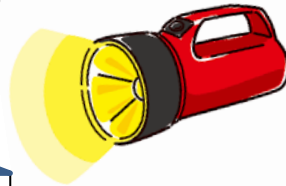
### □ 防災用具等の確認

- 消火器や救急箱の置き場所について
- 消火器の使い方、応急手当の方法を覚えているか
- 火災報知器(寝室等は設置義務)

### □ 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について
- 避難経路・避難場所を確認しているか

神奈川県HPより



もしも

感染症と災害避難はどうする?!

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?



危険な場所にいるなら  
**避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 1. 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 2. 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- 3. マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 4. 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 5. 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

### 【参考】安全確保行動の1・2・3

地震が発生したときは、まず自らの身を自ら守ることが大切です。揺れが続いている間は、周りの状況を確認し、図のように「DROP!＝まず低く!」「COVER!＝頭を守り!」「HOLD ON!＝動かない!」等の安全確保行動を行いましょう 神奈川県HPより



(提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)