



文化祭の準備は大詰めを迎えている時期でしょうか？そろそろ「夏休みモード」の生活から抜け出しましょう。まだまだ暑いですが、2学期は気候がよく、勉強にもスポーツにもピッタリな時期です。けがや体調に気をつけながら、思う存分がんばってください。

知っていますか？ 応急手当

近ごろ、「湿布ください」と保健室に来る人が減り、かわりに、「アイシングしたいので、氷をください」と言う人が増えてきました。けがの応急手当の方法を知って行動できる人が増えてきました！！
けがをした直後は、湿布よりも「RICE」を行いましょう。

／ 応急手当の基本 ／

rice

内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

R 安静
rest

安静に保つ。固定することも

I 冷却
icing

氷を入れた袋やアイスバックで冷やす

C 圧迫
compression

テープなどで、患部を適度に圧迫する

E 挙上
elevation

患部を心臓より高く持ち上げる

つき指 | 指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ | 不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなる時は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼（亜脱臼）

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがり

処置 ◆ついている筋肉とひざをゆっくり伸ばす（つま先をあげるように）
◆ついている筋肉を強く圧迫する
◆ついている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

119番通報することになったら

みなさんは、119番に通報したことがありますか？ケガや急病人についての通報や、災害時に通報する時はあせって当然です。でも安心してください。消防本部は、必要なことをきちんと聞き出してくれます。落ち着いて電話しましょう。

大阪市消防局では、「ライブ映像119」が開始されました。必要に応じて、スマホで通報者と消防の間で映像のやりとりができます。災害状況を映像で送ったり、消防からの手当の指示を映像でもらったりできるシステムです。

『もしも、家で家族が倒れたら・・・』

- ① 119番 にかける。
- ② 「火事ですか？救急ですか？」
→ 『救急です』
- ③ 「住所はどこですか？」
→ 『大阪市〇〇区△△町××です』
- ④ 「だれが、どうなりましたか？」
→ 『家族が、頭が痛いといって倒れて、呼んでも目を開けず、返事もしないでいびきをかいています』
- ⑤ 「あなたの名前と、連絡先を教えてください」
→ 『私は〇〇です。電話番号は・・・です』

すぐにできる！ スマホで防災

今では生活になくはならなくなったスマホですが、防災にも大活躍します。モバイルバッテリーの持ち歩きや、充電を忘れずに。

●ハザードマップの確認

- ・国土地理院「ハザードマップポータルサイト」
- ・各自治体のHP

自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

●災害情報を入手できるアプリ

- ・防災速報アプリ・・・自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHK ニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。
- ・ラジオアプリ「radiko」など・・・音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

●災害時の連絡手段（電話が繋がりにくくなる）

- ・災害用伝言ダイヤル「171」・・・電話が繋がりにくいときの、声の伝言板です。
- ・インターネット・・・メールや SNS など、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所もあらかじめ決めておきましょう。