

保健だよ！ 9月

2020年9月1日 柏原東高校 保健室

2学期がスタートし、一週間が経ちました。

皆さんは、体調は大丈夫ですか？ 夏の疲れは出ていませんか？

さて今年は、9月4日（金）に『大阪 880 万人訓練』が一斉実施されます。緊急速報メールが届きますが、慌てず先生の指示に従って行動してください。

9月1日
防災の日



Q. 「171」って何のための電話番号？

- ① 犯罪の通知
- ② 火災の通知
- ③ 災害時の伝言

171

Q. 9月1日が防災の日なのはなぜ？

- ① 関東大震災
- ② 阪神淡路大震災
- ③ 東日本大震災

正解は…① 関東大震災

1923年9月1日に関東大震災が発生。大きな被害をもたらした災害を忘れず防災意識を高めるために、防災の日が設けられました。

正解は…③ 災害時の伝言

災害時につながりにくくなった地域に提供される NTT の伝言サービス。伝言の録音と再生ができます。家族の安否を確かめるのに役立ちます。

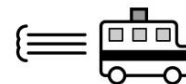


9月9日
救急の日



Q. 「119」ってどこにかかるの？

- ① 警察
- ② 消防
- ③ 病院



正解は…② 消防

「火事」「救急」の電話番号で消防本部につながります。通報時には患者の状況や場所など救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えましょう。

Q. 「RICE」って何の手当ての基本？

- ① 病気
- ② ケガ
- ③ やけど



正解は…② ケガ

打撲、捻挫、突き指などのスポーツ時のケガの手当の基本です。ケガの直後から行うことで症状の悪化を抑えます。

Rest＝動かさない

Icing＝冷やす

Compressin＝圧迫する

Elevation＝高い位置に保つ

(**S**pecialist＝専門医の受診)



感染症予防対策について

9月に入っても、新型コロナウイルス感染拡大の心配は続いています。引き続き、毎朝の体調チェックをしましょう。裏面の健康チェックシートを参考にしてください。また、以下の注意事項も再度確認しましょう。



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

