



暑い日が続き熱中症が心配された夏休みでしたが、ようやく9月に入り過ごしやすくなってきたのではないのでしょうか。

しかし、生活習慣が気温の変化に対応できず、体調を崩してしまう生徒も夏休み中の部活動でみられました。

暑いのでお腹を出して寝ていたり、エアコンをかけっぱなしにして寝てしまったために就寝中、身体を冷やして風邪をひいたという人もいくらか聞きました。生活習慣を秋モードに切り替えて改善しましょう！

防災の日

9月1日は「防災の日」 9月9日は「救急の日」

救急の日

平成23年3月11日に、東日本大震災が起きて約1年半。地震はいつどこで起きるか分かりません。もしもの時のためにこれだけは、確認しておきましょう。

- ・家族との連絡方法
- ・避難場所
- ・消火器の使い方
- ・119番通報の仕方

また、いざという時のために「非常持ち出し品」を家族で準備しておくとうれしいです。

- 一次持ち出し品：避難する時の最低限の備えで、最初の一歩をしのぐためのもの。水、非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、現金、救急医療品、生活用品など。
- 二次持ち出し品：救援物資が届くまでの数日間を自活するためのもの。安全を確認して自宅に戻り、持ち出す。水や食料など少し多めに用意しておきましょう。

9月9日は「救急の日」です。JRC部員は、日本赤十字社の指導員の方から講習を受け、救急法を学びました。授業でも、習ったと思いますが、覚えておくと必ず役立ちますので、もう一度復習しましょう。

★ねんざ・打撲・肉離れ★

スポーツで起こりやすい、ねんざなどの応急手当の基本となるポイントは4つ。頭文字をとって、一般的に「R・I・C・E」処置とされています。

- ・R=REST (安静にする)
患部は動かさない。
- ・I=ICE (冷やす)
1回30分が目安。冷やしすぎに注意。
- ・C=COMPRESSION (圧迫する)
包帯等で巻いて適度に圧迫する。
- ・E=ELEVATION (高くする)

打撲の処置

転倒したり、物に強くぶつかったりして、皮下組織や皮膚などに損傷を受けた状態を打撲といいます。

症状は？

皮下出血、はれ、痛みなど。通常、痛みは長続きせず、長くても1週間以内におさまります。

早く治すポイント

普通の打撲は、2～3日が痛みのなくなる目安。

患部を冷やし、内出血によるはれを防ぐ。



はれが引き、冷やしても気持ちよいくらい感じなくなったら温める。

打撲と骨折の見分け方

骨折の場合、軽く動かしたり触れるだけで激痛を感じます。



打撲は青く、骨折は赤くはれあがります。

患部に近い骨を軽くたたいてみて、痛みが響くようなら骨折です。



キウイの効用

9月1日は、9と1の語呂合わせで「キウイの日」というそうです。キウイには爽やかな酸味と甘みがあり、夏の疲れを残した体にもピッタリ。いろいろな栄養素が含まれており、次のような効用があるとされています。

- ★ビタミンC：果物の中でも含有量が多い（みかんの約2倍）。風邪予防や美肌効果も。
- ★ビタミンE：抗酸化作用があり、老化や生活習慣病を防ぐ。
- ★カリウム：高血圧を予防する。
- ★葉酸：貧血を予防する。
- ★食物繊維：整腸作用があり、便秘を防ぐ。

