



R 4. 9. 13 発行 宇和島南中等教育学校保健室

朝夕は、少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。日中との気温差が大きく体調をくずしやすいため、気温に合った服装を心がけ、十分な栄養・休養で、夏の疲れをとりましょう。連休や秋の行楽シーズンを迎えますが、引き続き、基本的な感染症対策を実践して、感染症予防に努めましょう。



9月1日は防災の日

## もしもの時の備えできていますか？

災害はいつ起こるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、防災グッズの中身をチェックしたり、自分の身の守り方、連絡方法や避難・集合場所を確認するなど、日頃から家族で話し合っておきましょう。

## 非常持ち出し袋に入れる食料は？

非常持ち出し袋が重すぎると持ち運びが大変です。食料品は軽くてかさばらず、栄養価の高いものを選びましょう。避難所でのストレスを軽くするために、大好きな食品を少し入れておくのも、おすすめです。



## 非常食は「ローリングストック」

普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限の近い物から消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法。新型コロナウイルス感染症の自宅療養の備えとしても、その必要性和重要性が見直されています。



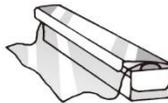
災害時の節水に大活躍!?

## キッチンラップ

**地** 震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



### 災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする  
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする  
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



# 9月9日は救急の日

## 緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- ③ 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- ④ 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- ⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



※携帯やスマホから通報した時は、現場を離れず、折り返しの着信に備えて電源は切らないでください。

## AEDどこにあるの？ 宇和島南中等教育学校のAEDの設置場所は

第2教棟の自動販売機前、第3教棟3階（トイレ前）、体育職員室（携帯用）

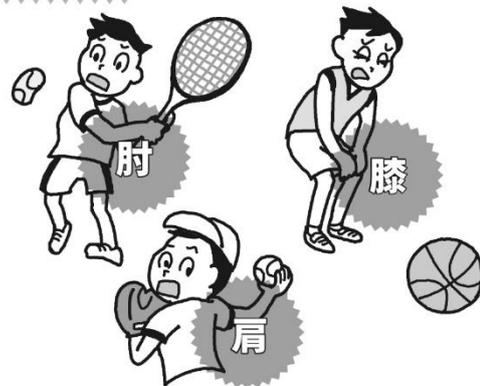


## スポーツを安全に楽しむために

### ケガ予防 4つのコツ



## 痛みが出ていませんか？



使いすぎ(オーバーユース)に注意しましょう！

もしも痛みを感じたら…運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか。
- 練習量や練習強度は適切か。
- 正しいフォームでプレーできているか。
- 睡眠をしっかりとれているか。

## ◆◆お知らせ◆◆

学校管理下（授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など）でのケガや疾病（熱中症など）で医療機関を受診し、医療費総額が5,000円以上（本人負担額が1,500円以上）の場合、スポーツ振興センターの医療費給付対象となります。該当する場合は、早めに保健室まで連絡してください。