

少し涼しくなる秋の変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日は、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。



9月1日は防災の日！

9月9日は救急の日！

どうしように 役立てて



年齢が上がるにつれ、できることが増えていく子どもたち。同時に、思わぬケガや事故も増えていきます。あわてず対処できるように、覚えておいてくださいね。

切り傷・すり傷

傷口を洗い、清潔なタオルなどでおさえます。傷口が大きい場合や出血がおさまらないときは病院へ。

誤飲

何をどれくらい飲んだか、どんな状態かを確認します。大量の薬を飲んだ、意識がない、けいれんや嘔吐をしている場合は、受診を。

やけど

水道水で10分以上冷やします。やけどの範囲が広い、水ぶくれができて、皮膚が黒または白くなっている場合は病院へ。



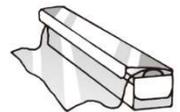
災害時の節水に大活躍!?

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。



似ているけれどちょっと違う

安心 と **安全**

安心 気にかかることがなく
心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。



ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

