

保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室
令和5年9月1日発行



ひとりで抱えず相談しようよ

長期のお休みが明けて、体も気持ちもなんだかさえない...そんなこともあるよね。
誰かに相談してスッキリすることもあるかもしれません。気軽に試してみてね。



こころのほっとチャット東京メンタルヘルス・スクエア
年齢、性別に関わらず誰でも相談できます。
対応日時 毎日
第1部 12:00~15:50 (15:00まで受付)
第2部 17:00~20:50 (20:00まで受付)
第3部 21:00~23:50 (23:00まで受付)
早朝 月曜4:00~6:50 (6:00まで受付)



BONDプロジェクト特定非営利活動法人(公益法人) BOND
プロジェクト
10代、20代の女性のためのLINE相談による支援をしてい
ます。
対応日時
月、水、木、金、土
第1部: 14:00~18:00 (17:30まで受付)
第2部: 18:30~22:30 (22:00まで受付)

☆毎月1回、最終土曜日から日曜日の24:00~5:50の
深夜・早朝相談実施

9月1日 防災の日

避難情報(警戒レベル)について知っておこう!

今年も線状降水帯による大雨や大型の台風などの災害がおきていま
す。台風・豪雨時に災害が発生するおそれが高まると、市区町村から
避難情報(警戒レベル)が発令されます。

避難する時は

- 危険がせまる前に避難しましょう。
- 避難することを必ず誰かに伝えましょう。
- 荷物はリュックに入れるなどいざという時に両手が使えるようにしましょう。
- 強風のとき、水の深さがひざ上まであるときなどは、無理をして避難所へ行くより
も、2階など高いところにとどまる方が安全な場合もあります。



避難情報等 (警戒レベル)

警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

内閣府ホームページ 災害情報 <https://www.bousai.go.jp/pdf/skeikailevel.pdf> 2023.8.22閲覧

### RICE処置での

## 冷却・圧迫における注意点

ケガをしたとき、損傷部位の障害を最小限にとど  
めるために行う応急処置をRICEといいます。

R: rest(安静)  
はれや血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。

I: ice(冷却)  
はれなど炎症の進行を抑えることが目的です。

C: compressions(圧迫)  
内出血やはれを防ぐことが目的です。

E: elevation(挙上)  
はれの軽減を図ることが目的です。



### 冷やしすぎによる凍傷に注意!

氷を当てるときは、患部の感覚がなくなったらいったん  
氷をはずす。タオルの上から氷を当てるようにしても◎



### 圧迫しすぎによる血流や神経の 障害に注意!

ときどきつま先などをつまんで感覚を確かめ、皮膚や爪の  
色をチェックしよう。青や紫っぽい色になっていたらすぐ  
に圧迫を緩めよう。

