

## ★9月の保健目標★

けがの防止に努めよう！

## ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

### 動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

### 静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

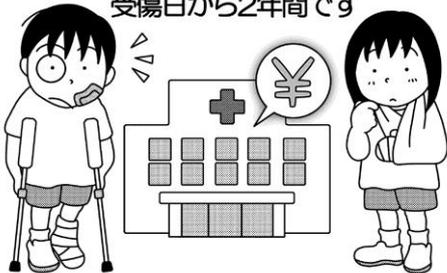
無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

## 忘れないで・医療費請求

請求できるのは  
受傷日から2年間です



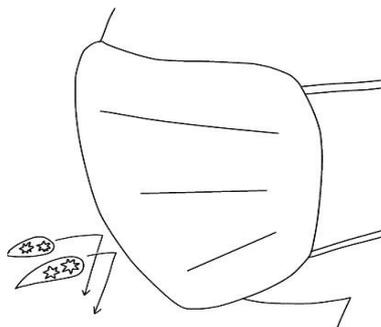
夏休み中の部活動又は登下校中にけがを負い、病院受診をされている場合は、災害共済給付の手続きを行いますので、お子様を通しお申し付けください。必要書類をお渡しいたします。熱中症の場合も該当します。

## マスクの効果

マスクは、鼻や口に細菌などの病原体をふくんだ飛沫が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。また、かぜや感染症などにかかった時にマスクを着けると、他の人への感染を防ぐ効果もあります。特に不織布マスクの効果が大いようです。

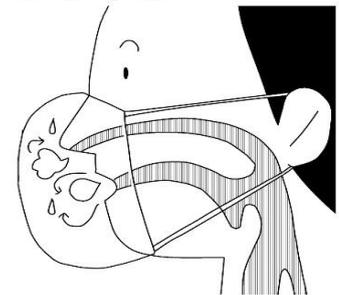
顔とマスクの間にすき間ができないように着けようね。

### ①飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目ようになっていて、飛沫が入るのを防ぎます。

### ②のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となりのどを乾燥から守ります。

# 「もしも」にそなえて、今できることは？

## 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

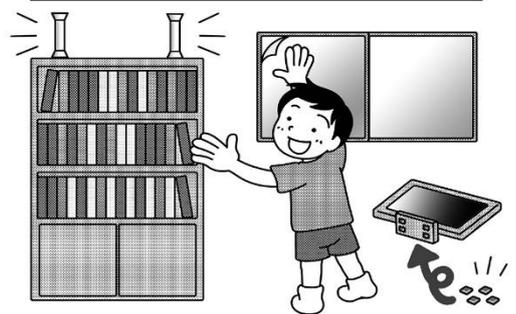
## 家族会議



## ハザードマップの確認



## 転倒や飛散の防止



9月1日  
防災の日

# 炎🔥を超える脅威?! 「煙💨」からの避難



- 急速度で建物内に充満する
- 視界が悪くなり、恐怖感を与える
- 微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、右のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。

## 避難時：煙対策のポイント

- タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあてて進む



- ◆ 火災の早期発見の時には決して家に戻らず、近所に助けを求めましょう。命を守る行動をとってください。
- ◆ 近所で火災が起きた時、みなさんが『119』番通報する場面に遭遇するかもしれません。落ち着いて、住所や何が起きているのかを伝えます。パニックになりそうな時も、住所は番地までしっかり言えるようにしておこうね。