

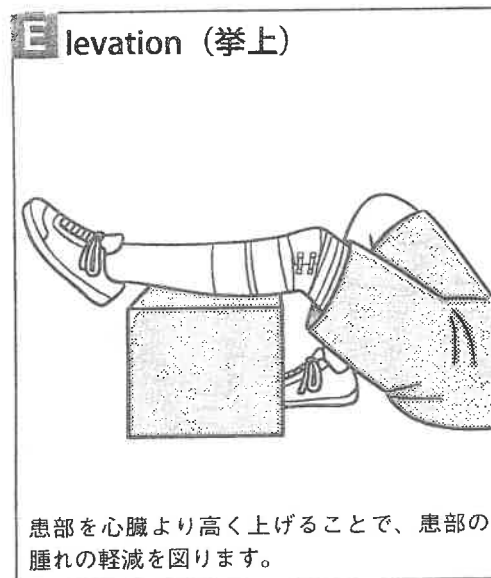
今月の目標はけがの防止に努めよう！です。

これまでのけがの様子を見ていると、走っている時に肉離れを起こす人が多くみられました。準備運動はしっかりできていますか？運動前にストレッチをしておくで、筋肉が柔らかくなり運動時に発生する力の衝撃を吸収し、怪我の予防につながります。体育や部活動の前には、怪我の予防を意識してストレッチを試みよう。

■ 応急手当の基本はRICE

捻挫や打撲の応急手当の基本は、Rest（レスト＝安静）、Icing（アイシング＝冷却）、Compression（コンプレッション＝圧迫・固定）、Elevation（エレベーション＝挙上、患部を心臓より高く上げる）の4つの頭文字をとって、RICEと呼ばれています。

中でも、氷水などで患部を冷やすアイシングが最も重要です。受傷後、早期にアイシングをすることで、けがの悪化を防ぐことができます。



9月1日は防災の日

災害に備えて備蓄をしよう



災害で水道が止まることがあるため、ふだんから水や食料の備蓄をしておきましょう。水、カセットこんろ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の備蓄があるとよいでしょう。