

# 防災会からのお知らせ

## スポーツの秋 ケガにご注意！

秋はスポーツに親しむ機会が多い季節です。今月は運動に関わる事故を防ぐポイントをご紹介します。

1. 運動やスポーツの前は十分に準備運動を行い体をならしましょう
2. 健康状態や体調などを考慮して無理をしないようにしましょう
3. 競技中やプレー中は気を抜くことのないようにしましょう
4. 無理をしたり力を入れすぎないようにしましょう
5. 自分が行うスポーツの内容を良く知り、事故防止に努めましょう
6. もしもの時に適切な手当ができるよう応急手当を身につけておきましょう
7. 応急手当のセットを備えておきましょう
8. 休日診療の情報を確認しておきましょう



## もし、事故が発生したときには！

1. 生命に関わる救命手当が優先です。心肺蘇生法を覚えておきましょう
2. 出血がある場合は直接圧迫止血法が基本です。清潔で厚みがあり出血部位を十分に覆うことができる大きさの布やラップ等を出血部位にあて、その上から強く圧迫しましょう
3. 骨折の場合には傷病者が示している姿勢のまま固定する。四肢の場合は骨折部の上下関節が動かないよう支持物を用いて固定し、固定箇所にしき間があるときは、タオルなど柔らかいものを入れて固定しましょう。新聞紙を折りたたんだもの、ダンボール、雑誌や板、杖、傘、毛布、座布団など身の回りのものを利用しましょう

楽しく安全にスポーツを楽しんでください。

8月より「町内チャンピオンマップ」の登録をお願いしております。何卒、ご協力ご登録をよろしく願います。