

# ほけんだより

2024年8月号



## 十分な睡眠で、レジャーでの怪我を防ごう！

暑さが一層厳しくなり、夏の盛りを迎えています。家族や友人と海や川、山へ出かける機会が増えていることと思います。レジャーは楽しいひとときですが、毎年多くの事故が発生しているのも事実です。今回は、事故や怪我を防ぐための対策と、万が一の際の基本的な応急処置についてご案内します。



### ➤ 「睡眠不足」はあらゆる事故・怪我の原因に

休暇前に残業をして業務をひと段落させたい、という方もいると思いますが、睡眠不足は集中力・判断力を低下させ怪我や事故のリスクとなり、体温調整機能の低下は熱中症のリスクとなります。特に睡眠不足で運転することは飲酒運転に匹敵するくらい危険なことです。個人差はありますが、6時間以上を目安に睡眠時間が極端に短くならないよう注意が必要です。

### ➤ 良質な睡眠のための3つのポイント

①起床後に朝日を浴びる ②寝室にスマホやPCを持ち込まない ③就寝1～2時間前に湯船につかる  
湯船に浸かり体温を上げることで深部体温の低下を促進させ、眠りに入りやすくなります。

### ➤ 有事の際には



救急車を呼ぶべきか判断に迷った場合には、成人なら「#7119」、子どもは「#8000」に相談

海での事故は「118番」海上保安庁へ通報します

### ➤ 怪我をしたときには

#### ① 洗浄



水道水などの流水で十分に洗う。傷に砂やごみがついていると感染の原因になるので周辺の皮膚もしっかり洗います。

#### ② 止血



洗浄で出血がおさまらない場合、傷口をハンカチなどで直接圧迫します。その後、怪我した部分を心臓より高い位置に持っていきます。

#### ③ 保護



止血できたら絆創膏や包帯で固定します。傷口をしめつままにする湿潤療法の方が表皮をより早く再生できると言われています。

大きな傷や深い刺し傷だけでなく、動物のかみ傷や汚れが強い傷、傷が化膿した場合には速やかに病院を受診しましょう。怪我や事故を防ぎ、楽しい夏のひと時をお過ごしください。