



# 保健だより9月

尚綱大学・短期大学部  
保健室  
平成27年9月1日発行

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みはどのように過ごしていますか？実習、集中講義、就職活動…と忙しい人も多いと思いますが、それぞれ体調に気をつけながら頑張ってくださいね！この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、後期を元気に迎えられるようにしましょう！



## 秋の全国交通安全運動

平成27年9月21日(月)から30日(水)まで秋の全国交通安全運動が実施されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けましょう！

自転車は道路交通法で「軽車両」とされています。交通ルールを無視した運転では、自転車といえども過失割合が高くなり、数千万円もの賠償金を請求される可能性もあります。急ブレーキ（停車）、急発進、急加速、急ハンドル、急接近。歩行者であれば急な飛び出しなど。日頃の運転、この、「急」を注意するだけでも、運転が随分と優しくなります。



時間と心に余裕を持って、出かけるようにしましょう。



また、今年6月1日に改正道路交通法が施行され、自転車による交通違反がより厳しく取り締まられることになりました。スマホや傘差しなどの「ながら運転」や、ライトをつけない無灯火運転などは「安全運転義務違反」となり、取締りの対象となります。さらに14項目設定された危険行為について、3年間に2回以上の取締を受けた場合、自転車運転者講習の受講が義務づけられます。



救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療の理解と認識を深めてもらうことを目的に、1982年に定められました。

救急現場に居合わせたら、まず落ち着いて、速やかに119番に通報しましょう。救急車が到着するまでの間、いかに早く応急手当を行うか

が、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。日ごろから、心肺蘇生法や、AEDの設置場所・使用方法、ケガの応急手当などを身につけておくといざというときに役立ちます。また、救急箱の中身もチェック（絆創膏は入っているか？ 有効期限が切れていないか？など）しておきましょう。

