



秋風が吹く頃、夜空に四角形を作る星座。「秋の四角形」。他の季節の「大三角形」と比べるとあまり明るくないですが、カシオペア座やくじら座などの秋の星座を探す目印として、しっかり役に立つものです。この秋は四角形を目印に星座探しも良いですね。

* 秋の四角形（ペガサス座）・・・各季節の「大三角」は、そのほとんどが一等星からなっていますが、秋の四角形は、全て 2 等星。知らないで見ると、あまり目に付かないかもしれません。秋の星空には明るい星が少ないので、一度見つければ、その次からはすぐに探しだすことができるでしょう。この秋の四角形は、別名ペガサスの四角形と呼ばれています。この四角形がペガサス座の一部になるためなのです。ペガサスの物語があるそうですよ。

自転車に乗る皆さんへ

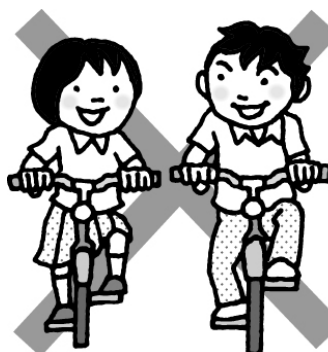


「おしゃべり」と「命」どっちが大事！！

二人乗りはバランスを崩しやすく、ブレーキが利かなくなることもあります。

片手運転になるうえ、視界が狭くなります。

大げかのもと！さらにヘッドフォンも付けてつけていたら音も遮断されるので危険です！



並走は歩行者を避けた時

隣の友人を巻き込んで事故を起こすこともあります。

自転車は自動車と同じ「車両」。自分で誰かを傷つけてしまう危険があるという自覚を持ちましょう。

応急手当の基本

『R I C E』

☆☆ 擦り傷・切り傷 ☆☆

ハンカチなどで傷口を押さえ止血する。傷口が汚れているときは、水道水で綺麗に洗う。



☆☆ 打撲・捻挫・骨折 ☆☆

R I C E が基本です。

Rest (動かさない)



Icing

(氷などで冷やす)



Compression

(適度に圧迫する)



Elevation

(心臓より高く上げる)



腕の骨折や、骨折の疑いがある場合の固定法です



- ① 図のように置きます。三角巾の長い辺は、からだと平行です。
- ② 下がっている端を、腕を包むように持ちあげ、受傷部側の肩に掛けます。
- ③ 肩にかけた両端を、後ろで結びます。三角巾の肘の部分も結びます。
- ④ 結んだ部分を中心に処理します。
- ⑤ もう一枚の八つ折りたたみ三角巾で、上腕部を固定します。

覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事などのとき緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう



「困った」ときの緊急電話番号