



生活リズムを整えましょう

長かった夏休みが終わりました。休み中につい気がゆるんで夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったりした人もいかもしれませんが、学校を中心とした生活に切り替えていかなければいけません。早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べて元気に登校できるように生活リズムを整えていきましょう。



9月8日(金)は一中祭!

9月8日(金)に一中祭が行われます。今年は表現の部や模擬店があるのでワクワクしながら準備をしていることと思います。表現の部は午前と午後に分かれていますので、熱中症にならないように水筒やタオルを用意してくださいね。一致団結して文化祭を楽しく盛り上げましょう。



「AED」を知っていますか?

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に電気ショックを与えて正常な状態に戻すための医療機器です。

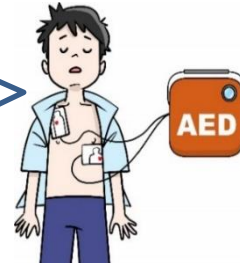
使用手順は音声メッセージで案内されるため、案内に従えば誰でも簡単にAEDを操作することができます。

倒れている人を見かけたら...

- ①周囲の安全を確認する(危険な場合は近づかない)
- ②肩を叩きながら呼びかけて反応があるかを確認する
- ③反応がない場合は119番通報をしてAEDを手配する
- ④普段通りの呼吸があるかの確認をする
- ⑤普段通りの呼吸がない場合、胸骨圧迫(人工呼吸)を行う
- ⑥AEDが到着したら使用する

- ・右鎖骨下と左脇腹の2箇所にパッドを貼ります。
- ・心電図の解析中や電気ショックをする時は、倒れている人に触れないようにします。

一中では職員室前にAEDがあります。



9月1日(金)は防災の日 ~災害に備えましょう~

9月1日(金)は防災の日です。台風や地震、津波や豪雨などの災害への意識を高め、いざという時に適切に対処できるようにするために制定されました。災害が起きた時にまず大切なのは、自分の身を守ることです。そして慌てずに安全な場所に避難することも大切です。

自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示した「ハザードマップ」が各自治体によって作成されていますので、一度確認しておいてくださいね。

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら?

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

