

9月には立秋といって、季節が夏から秋に移り変わることを表す日がありますが、まだまだ昼間は暑い日が続きます。引き続き、水分補給をこまめに行い、熱中症対策をお願いします。

## 生活リズムチェック表を実施します！

北島中学校の生徒のみなさんに、夏休み期間である8月1日(木)～8月25日(日)の間に「メディアコントロールチャレンジ」を実践してもらいました。電子メディアから少し距離をおき、有意義な夏休みの生活を送れたでしょうか。

9月2日(月)～9月8日(日)の1週間は生活リズムチェック表を実践してもらいます。夏休みモードから学校モードに徐々に切り替えていきましょう！

### 生活リズムチェック表の取り組み方

- ①6月に実施した「健康な生活確認シート」で、自分で立てた平日・休日の生活の目標時間を確認する。
- ②9月2日(月)～9月8日(日)の1週間、「生活リズムチェック表」で目標の生活スタイルを実践する。
- ③最終日に感想を記入し、提出をする。



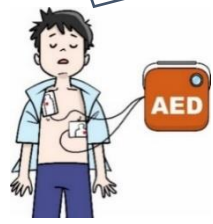
## 「AED」を知っていますか？

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。

右鎖骨下と左脇腹の2箇所パッドを貼ります

### 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



北島中学校は職員玄関前と体育館にAEDがあります！

## 備えや確認は普段から

8月8日(木)に、日向灘を震源とする最大震度6弱の地震が発生しました。この地震を受けて、南海トラフ地震臨時情報が8月15日(木)まで発表されました。政府による「特別な注意の呼びかけ」は終了しましたが、南海トラフ地震が発生する可能性がなくなったわけではありません。また、地震や津波だけでなく、台風やゲリラ豪雨による洪水・土砂崩れ、火山噴火などの自然災害にも備える必要があります。

自然災害が起きたときにどう行動するか、どこへ避難するかなど、いざというときのために話し合っておきましょう。



## 非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要があります。では、そのとき、どのようなものを持っていけばよいのでしょうか。大きく「常備持ち出し品」・「一時持ち出し品」・「二次持ち出し品」の3種類に分けられます。

『いつ起きるかかわからない』ではなく、『いつか必ず起きるから』という意識を常に持っていたいですね。

### 常備持ち出し品

外出中に被災する場合もあるため、常に持ち歩く防災グッズ。コンパクトで軽い物を選びましょう。

- ・飲料水(500mL程度)
- ・携帯食(チョコレート・飴など)
- ・懐中電灯
- ・笛
- ・携帯ラジオ
- ・現金
- ・ハンカチ
- ・マスク
- ・常備薬
- など

### 一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の防災グッズ。

- ・飲料水(1人1.5L程度)
- ・非常食(調理不要なもの)
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・ヘルメット
- ・救急用品
- ・タオル等の生活用品
- ・マスク
- ・筆記用具
- ・電池
- ・手袋
- ・モバイルバッテリー
- など

### 二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができたなら避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするための防災グッズ。

- ・飲料水
- ・非常食
- ・給水用ポリタンク
- ・簡易トイレ
- ・衣類
- ・ラップ
- ・消毒液
- ・歯みがきセット
- ・毛布
- ・カセットコンロ
- ・万能ナイフ
- ・生理用品
- ・ウエットティッシュ
- など