

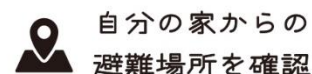
ほけんだより ⑨



9月1日は防災の日

「いつか」のために、**今**できること

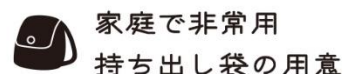
地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認
「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く
もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意
水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

非常用持ち出しリュック(袋)は、背負って走って逃げられるくらいの重さにしておくこと、すぐに取り出せる玄関などに、分かるように備えておくことが重要です。

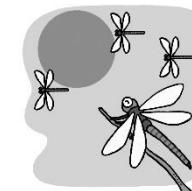
背負って移動できる、非常用持ち出しリュックの重さの限界は、**男性で15kg、女性で10kg**以下と言われています。子供の場合は、**体重の20%程度**が目安です。あれこれ詰め込み、重くて動けないという事態は避けるようにしましょう。

この機会に、家族で持ち出し袋の中身を確認しておきましょう。



夏休みが終わり、学校生活も1週間が経ちましたが、みなさんは心も体も切り替えができてきたでしょうか。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもかもしれませんね。ゆっくりでも自分のペースで気持ちの切り替えをして、心と体のエンジンを動かしていきましょう。

また、9月は文化祭の取組に力が入ります。まだまだ暑い日が続きますので、体調管理と水分補給を忘れずに、協力して文化祭を成功させましょう。



知っておきたい応急手当:熱中症

主な症状

※めまい ※頭痛 ※気持ち悪さ
※筋肉痛 ※嘔吐 ※大量の汗
※倦怠感 ※失神 など

◇涼しい場所へ移動

◇衣服を緩める

◇体を冷やす

◇水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ！

だぼく・ねんざ・つき指

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

症状が続く場合や程度がひどい場合は医療機関へ！

すい傷・切り傷など



感染予防が大切です

◇しっかりと汚れを洗い流す

◇傷口をガーゼなどで保護する

洗浄がうまくいかないときや出血が止まらないときは医療機関へ！