



令和8年度9月号
大阪市立北稜中学校
保健室

夏休みが明けてしばらく経ちました。生活スタイルは、お休みモードからうまく切り替えられましたか？
まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと、熱中症に気を付けてください。

もししんどそうにしているお友達がいたら、声をかけてあげたり、先生に伝えたりしてください。

また、9月には「防災の日」と「救急の日」があります。防災リュックを準備したり、応急手当について学んだり、日ごろからもしもの時のために備えておくとうれしいです。安全を守るために、自分にはどんなことができるのか確認しておきましょう。

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物だけがのちのち。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

防災グッズ



これは一例です。
自分に必要だと思うものを追加しましょう。
ネットで調べると、中身を公開してくれている人がたくさんいるので、参考にしてくださいね◎
心の支えとして、「推しの写真を入れる！」という人もいました👍



もしも救急車を呼ぶことになったら...

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- 「救急です」
- 「住所はどこですか？」
- 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- 「どうしましたか？」
- 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- 「おいくつぐらいの方ですか？」
- 「60代ぐらいだと思います」
- 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲▲です」

AEDを持ってきて！
と言われたら
外でAEDを
上手に探す方法

「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる
サイトがいくつかあります。
日本全国AEDマップ
人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
・玄関ピロティ
・3階2年4組教室前
・プール
(水泳期間外は職員室)にあります。

