



2学期が始まって2週間が経ちました。生活リズムは戻せましたか？  
もう9月の2週目ですが、まだまだ暑いですね。熱中症にも続けて警戒はしないといけませんが、9月の終わり頃には朝晩は急に涼しくなるかもしれません。風邪を引きやすくなるので、免疫力が下がらないように食事・休養を摂り、うがい手洗い等の感染症対策もしっかりと行いましょう。



**応急手当** 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大手なはじめの一歩です。すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

整美委員会で  
救命講習会を実施します！！  
「助けられる側」から  
「助ける側」へ！！



だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

※生理用品の置き場所を「調理室横のトイレ」に変更します※

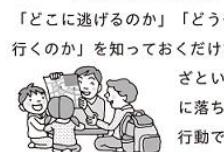
## 防災について考えよう

12日に「防災学習」があります。この機会に防災について考えてみましょう。先生の家は非常食・飲料水とは別に、たくさんの水をペットボトルに入れてストックしています。手を洗ったり、トイレを流したりする時のためです。みなさんの家はどうですか？

### 「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



#### 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。日頃から考え方行動することが、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。



### 応急手当用の急救セット

ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

## 非常用持ち出し袋を確認！

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

### 必需品

眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

### 水と食料

支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

### 貴重品

現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

### 避難時に使うもの

ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

### 情報収集ツール

ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの