



おおさかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ 大阪市立今津中学校 保健室

2学期が始まりました。久しぶりの学校生活に、体も心も慣れず、「なんだかしんどいな…」と感じる人もいるかもしれません。そんなときは、深呼吸をして、少しずつ自分のペースを取り戻していくことが大切です。学校は勉強だけでなく、友達との時間や新しい発見もある場所です。うまくいかない日があっても大丈夫。困ったときは、先生や友達に話してみるのもひとつ的方法です。2学期は行事も多く、みんなで協力する場面も増えています。少しずつ、自分のペースで進んでいきましょう。



ケガをしそうになってヒヤッとした、ハッとしたことは、ありませんか？
救急車を呼ばなくてはいけないくらいの大きなけがや事故が起ころ
ないように、日頃から注意して心がける意識や行動を「予防救急」と
いいます。予測できないこともたくさんありますが、防げることから
意識して生活できるといいですね。

★困ったとき、迷ったときは、#7119または06(6582)7119へ！
大阪市のホームページに予防救急や応急手当について書いてあり
ます。

<https://119aed.jp/yobo.html>

病院を受診したら、保健室へ知らせてください

1学期の健康診断をうけて病院を受診した人
なつやすみちゅうぶかつどう
夏休み中に部活動でケガをして病院を受診した人

→ 保健室へ知らせてください

9月1日は『防災の日』

1923年9月1日に「関東大震災」が起きました。この地震では、10万5千人の人が亡くなったり、行方不明になりました。この大きな災害をきっかけに、「防災の日」がつくられました。目的は、みんなが災害に備えることの大切さを知り、行動できるようにするためです。

日本は地震だけでなく、台風や大雨などの自然災害が多い国です。だからこそ、日ごろから「もしも」に備えることがとても大切です。

いま
「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。日頃から考え方で行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

みず水や食料など、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？——

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの



応急手当用の救急セット
ぱんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

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

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。がーのときのために、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。

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

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えないなくても情報を集められるもの