



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…」と感じる人もいられるかもしれません。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の方法です。2学期は行事も多く、みんなで協力する場面も増えてきます。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お大きなけがや事故が起こらないように、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> >

びょういん じゅしん ほけんしつ し
病院を受診したら、保健室へ知らせてください

がっき けんこうしんだん びょういん じゅしん ひと
1学期の健康診断を受けて病院を受診した人
なつやすみちゅう ぶかつどう びょういん じゅしん ひと
夏休み中に部活動でケガをして病院を受診した人



ほけんしつ し
保健室へ知らせてください

ぼうさい ひ
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、10万5千人もの人が亡くなったり、行方不明になったりしました。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？ ——

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

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
使えなくても
情報を集められるもの

応急手当用の
救急セット
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！
す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。