



大阪市立真住中学校 保健室 令和8年9月2日

9月1日は 防災の日

いざというときに落ち着いて行動できるよう、
日ごろから備えと確認をしておきましょう。



家庭でできる備えのポイント

- ☐ 非常用持ち出し袋の中身を確認する
- ☐ 避難場所・避難経路を家族で確認する
- ☐ 家具の固定や転倒防止をする
- ☐ 非常食や水の備蓄をする



覚えておきたい防災のキーワード



正しい情報を
集める



明かりを
確保する



食料・水を
確保する

9月9日は 救急の日

救急車が必要な人のもとへ、
すぐに届くようにするために大切な日です。



こんなときは119番！

- 意識がない・呼吸がない
- 強い胸の痛みや息苦しさがある
- けいれんが止まらない
- 大量の出血がある



応急手当の基本

止血する



冷やす



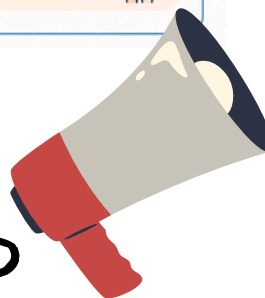
安静にする



日ごろから知識を持ち、落ち着いて行動できることが、
自分や周りの人の命を守るにつながります。



地震だ！
最初に取りべき行動は？



家にいるとき

1

机の下など、物が落ち
てきたり倒れてきたりし
ない場所に移動し、揺れ
がおさま
るのを待
ちます。



ショッピングモール などにいるとき

2

棚やガラスケ
ースから離れて
通路へ。出入口
に向かわず、店
員さんの指示を
待ちましょう。



屋外にいるとき

3

建物の近くは、がれきや割
れたガラスなどが落ちてくる
危険が。建物から離れて、カ
バンなどで
頭を守りま
しょう。

