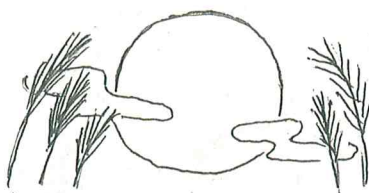


保健だより



大阪市立住吉中学校

2016. 9. 1



今年の夏休みはオリンピックに熱中しました。あきらめない姿に感動しました。オリンピックに出るためには、語れないぐらいのトレーニングを積んだことでしょう。皆さんもこれからの目標に向かって努力し、あきらめない精神力を身につけてください。

2学期が始まり1週間たちましたが、学校生活のリズムになってきましたか。疲れがたまらないように睡眠を十分にとりましょう。

9月1日は防災の日

災害に備えよう

- 非常持ち出し袋や備蓄品の準備(例)
 - ・水 ・携帯ラジオ ・懐中電灯
 - ・非常食 ・紙皿、紙コップ、はし
 - ・電池 ・衣類 ・タオル ・毛布
 - ・衣類 ・ティッシュ ・救急薬品 等
- 避難場所や避難経路を把握する
 - ・住吉区の防災マップを見て避難場所確認
 - ・避難経路に危険なところがないか確認
- 家族でルールを決めておく
 - ・落ち合う場所？
 - ・連絡方法は？メール、電話、アプリ
 - ・誰が何を持ち出す？



外出先で地震が起こったらどうする？

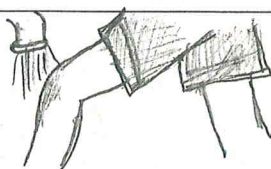
- 地下街
カバンなどで頭を守り、壁づたいに避難する。非常口では1箇所に殺到してパニックにならないこと
- 映画館・劇場
カバンで頭を守る。座席の間に身を隠す。非常口や避難経路を確かめておく。
- エレベータの中
全階ボタンを押す。最初の停止した階の状況を確認してから降りる。閉じ込められた場合は非常用呼び出しボタンを押し、外部からの指示・救助を待つ。
- 高層ビル
机の下に身を隠す。おさまるのを待ち、階段で避難する。

9月9日は救急の日

自分でできる応急処置

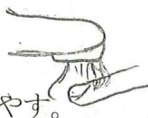
血が出ているとき

- ① 流水でよく洗う。
- ② 清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ③ ばんそうこうで傷口を守る。



やけどをしたとき

- ① 水道水で痛みがなくなるまで冷やす。



鼻血が出たとき

- ① 下を向いて鼻をつまむ。
- ② 鼻を奥に向かって強くつまむ。
- ③ 血は飲み込まずに吐き出す。



目に何か入ったとき

- ① 水に入れた洗面器の中に顔を付けて瞬きをする。
- ② 目をこすらないようにする。



119番かけられますか？ SOS

(司令員の質問に落ちていて答えましょう。)

- 火事ですか？救急ですか？
救急です。
- 場所はどこですか？
大阪市住吉区〇〇1丁目〇です。
- どうしました？
中学2年生の〇君が自転車とぶつかって倒れたとき頭を打ってボーっとしています。
- あなたの名前と、今かけている電話番号を教えてください。
〇〇〇です。
電話番号は〇〇です。

