

# ほけんだより 8・9月

2024-5

令和6年8月26日

大阪市立矢田中学校  
健康教育部 ほけんしつ

Switch!

夏休みモード → 学校モード



体も気持ちもまだ  
「夏休みモード」の人  
は、早く切り替えを!

切り替え  
ステップ

- ①夜更かししないで早く寝る
- ②朝起きたら日光を浴びる
- ③朝ご飯をきちんと食べる

生活リズムを整えて、  
2学期を元気に有意義  
に過ごしてください。



## 応急手当の基本いろいろ

洗う

すり傷

傷口についた砂や  
汚れを洗い流そう



冷やす

捻挫 打撲 突き指

ビニール袋に入れた  
氷などで冷やそう



押さえる

切り傷

清潔なハンカチなど  
で傷口を押さえよう

捻挫 骨折 肉離れ

あげる

患部を心臓よりも高くあげよう



## ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- ☐ 下を向く
- ☐ 上を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱつてのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かさず確認し、もむ

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

9月1日 防災の日

もし、〇〇で  
**地震**が起きたら？

### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。

それ以外の場所では、物が落ちたり倒れたりしにくい場所で身を小さくかがみます。



### 登下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることもあるので、かばんを頭に乘せて守ります。



### バス・電車の中

大きな揺れがあると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出るとかえって危険です。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まったらすぐに開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



すぐにできる！

**スマホで防災**

### ハザードマップの確認

各自治体の HP から見るができます。自分の住んでいる地域の危険についてや防災情報を確認しておきましょう。

### 災害時の連絡手段を決める

災害発生時に、電話に比べ利用できる可能性が高いのがインターネット。メールや SNS など家族で何を使うか、また、使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

### 災害情報を入手できるアプリのインストール

自分の住んでいる地域の警報などを素早く伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。自分に使いやすいものを入れておきましょう。テレビがなくても、すぐに情報を得られる「radiko」は音声なので動画よりバッテリー消費量が少なく災害時の情報収集に最適です。

### モバイルバッテリーを持ち歩く

いざというときに「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩くといでしょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。

### 災害発生直後は 6 時間はインターネットを利用しない

災害発生直後は警察、消防、病院などが人命救助のための情報をやりとりするため、無事に避難できた人は不要不急の通信を避けるようにしましょう。

応急手当、正しいのはどっち？ の答え

鼻血：下を向く やけど：すぐに冷やす すりきず：よく洗う 突き指：動かさずよく冷やす 捻挫：動かさずよく冷やす 救急車：119 番に電話