



令和8年度（2026年度）9月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 5

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか？
みなさんの夏休みの思い出をぜひ聞かせてください♪
また、学期初めは、生活リズムの変化で体調が崩れやすくなります。2学期は運動会の練習も始まるため、規則正しい生活を心掛けて、体も心も元気いっぱい過ごせるようにしましょう。
さて、9月は防災の日（9月1日）、救急の日（9月9日）があります。
今月のほけんだよりでは、防災と救急処置についてお話しします。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。9月1日が「防災の日」となったのは、1923年9月1日に発生した「関東大震災」の教訓を忘れず、台風などの災害に対する備えをしっかりとするために制定されました。

～防災について～

防災セットは最低3日分を想定して作成しましょう。発災後72時間は人命救助活動が最優先になること、交通網の寸断により救援物資が避難所に届くまでに時間がかかる場合があるからです。

★基本的な防災グッズ★

懐中電灯 □飲料 □食料 □着替え □タオル □ポリ袋 □ラップ □マウスウォッシュ
□ウェットシート □レインウェア □モバイルバッテリー □マルチ電源タップ □携帯トイレ
□眼鏡 □身体拭きウェットシート などなど…

災害用伝言ダイヤル:171

災害時に利用できる声の伝言板
(利用方法を調べておきましょう)

Point!



9月9日は救急の日です。
ケガをしたとき、自分で応急手当はできますか？
自分で簡単な手当ができるようになっておくと、ケガが早く治ることが期待できますし、ケガの悪化を防ぐことにもつながります。また、ほかの人がケガをしたときに、助けることもできます。
ねんざ、すり傷の手当てについて確認してみましょう！

ねんざ

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。
骨折している可能性もあります。
無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。
安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



すり傷

傷口に砂などがついたままだと、
ばい菌が入って悪化する可能性があります。
消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、
無理に使わなくてもよいです。
まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く
見つける方法を紹介します。

AEDのステッカーを探す
設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う
日本救急医療財団公開のウェブサイトで「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。



もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。
ださいね。

