



いつもより短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏はいつもより物足りなさを感じながらも、気づけば秋が近づいてきていますね。今、みなさんはたくさんのことを我慢していると思います。遊びに行けなかったり、家族での旅行に行けなかったり、学校行事が中止や延期になったり……。でも、みなさんが大人になって「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはずです。生徒のみなさんや、みなさんの大切な家族や友達が笑ってその時を迎えられるように、毎日の健康チェックや手洗い・うがい・咳チケットなど、今できることを一緒にがんばりましょう。

—毎日の健康チェックについて—

2学期も引き続き、朝に体温を測定し、咳などの風邪症状の有無とともに「健康チェック表」に記入して登校時に必ず持ってきて下さい。

発熱や咳などの風邪症状がみられる場合は、無理に登校せず、自宅で療養するようにお願いします。 土日の部活動や職場体験（2年生）の際にも同様に健康チェックをします。

また、症状が長引く場合や心配な場合は医療機関への受診をおすすめします。



9月1日は

乾雲は「今」「ちく」かもしれない

1995年1月 阪神・淡路大震災 → 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 → 午後2時46分

2016年4月 熊本地震 → 午後9時26分

2018年9月 北海道胆振東部地震 → 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…。

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、

災害が起きたら？
大切ないのち、守れますか？



防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



非常用持ち出し袋には感染症対策として
マスク・手袋・体温計・消毒液・ウエットティッシュ等
入れておくと安心ですね。



9月9日は
救急の日

救命処置は 迷わず ためらわす

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言
って、心臓が細かくブルブルふるえていること
が多いです。AEDは電気ショックを与えて、
心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!



ペットボトル回収場所



1階廊下(靴箱付近)



離れてください

まだ 熱中症に



注意

こまめに水分・塩分補給!

規則正しい生活習慣!

運動するときは休憩をとりながら!

早く寝て、必ず
朝ごはんは食べよう!

覚えておこう けがの応急手当



ほとと一息
まちがいがさして

答えは保健室前掲示板で確認♪

覚えておこう けがの応急手当

