

ほけんだより ~ 9月号 ~

2019 西中学校
ほけんしつ



9月1日は
チェック
しよう

2学期スタートしますよ~

長い夏休み、どうでしたか？ 楽しく過ごせましたか？
私は香川県へ行ったたり、北海道へ行ったたりして、美味しいものを
たくさん食べましたPPPP リフレッシュ!!!
気持ちを切りかえて、2学期を過ごそうと思います。

みんなも（休みモードから学校モードに）切りかえて、楽しく毎日
過ごしていきましょう!! 派手なケガをしないように気を付けて!!!

夏の怖いお話...

夏、暑い、食欲減るし... お寿司が食べたくなり(私は
個人的に)食べたくなります。火が完全に通っていない食べものは
夏のアツさで傷みやすくなり、傷むスピードが早いです。
出されたら長時間放置せず食べるこ！また食べすぎないこと!
食中毒にならないように、気を付けましょう!!

冷たて食べやすい!

9月1日 防災の日は何をする? 家族でチェック✓

自宅近くの避難場所 知ってる?!

●地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。



非常時の連絡方法は?

●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。

●遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。

☆連絡の中継をしてもらえます。



+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当

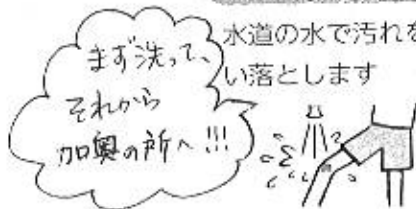
どれくらい自分でできるかな☆?

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



まず洗って、
それから
加傷の所へ!!!

目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



目を
かかない
ように!

冷やす

こんなときにするよ

だばく(ねんざ)

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



いたたら
まずは
冷やす!

やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



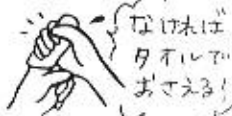
水ぶくれは つぶさない!!

押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



なけば
タオルで
おさえる!

鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



両鼻を
つまむ

+++++

要確認。西中のAED

どこにあるか知ってますか?

2ヶ所に設置されています。知ってますか?

誰かが倒れた時「取ってきて!!」と頼まれたら
取りに行けますか...?

西中学校のAEDは、

☆職員玄関

☆体育館の入り口 にあります。

誰かの命の且けるのは、あなたです! あなたの勇気で。

赤色、又はオレンジ。
一度どこにあるか
見てみよう

