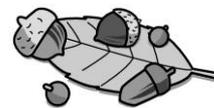


9月 保健だより

令和4年9月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

日中はまだ暑い日が続きます。でも朝夕がほんのり涼しく感じたり、夜によく耳をすますと虫の音が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠です。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときです。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



地震、台風、豪雨、火事。いつ私たちの身にふりかかるかわからないのが災害です。災害が起きたとき何より大切なのは、あわてずに身を守ること。そのため「もしも」に備えた正しい知識を、普段から身につけましょう。

防災〇×クイズに挑戦

答えと解説は次ページへ



災害後の情報は SNS で入手するといい



大雨で浸水した道を歩くときは、長靴を履く



非常用持ち出し袋に入れる食料は、軽くて高カロリーなものを選ぶ



雷が鳴ったら、大きな木の下に避難する



災害で、もしも建物に閉じ込められたら、助けられるまで大声で叫ぶ



天ぷら油に火がついたら、水をかけて消す

覚えておこう！ 緊急時の電話番号 3ケタ

緊急時は、電話のかけ間違いが起こりやすくなります。落ち着いてかけましょう。

火事・救助

119番



110番



事件・事故

海の事故
(海上保安庁)



118番



災害伝言
ダイヤル

防災〇×クイズの答えと解説



答えは×

SNS の情報やうわさ話には、憶測やデマもあります。携帯ラジオを準備して、正しい情報を手に入れましょう。



答えは×

長靴は脱げやすく、中に水が入ると歩けません。スニーカーを履きましょう。



答えは〇

非常用持ち出し袋が重すぎると、持ち運びが大変です。食料品は軽くてかさばらず、栄養価の高いものを選びましょう。



答えは×

木に雷が落ちると電流が流れてくることがあり、危険です。建物か車の中に逃げましょう。近くにないときは、木から離れて姿勢を低くしましょう。



答えは×

すぐ近くに人がいれば、大声で助けを呼びましょう。でもむやみに大声を出し続けると、体力を消耗してしまいます。人の気配がないときは、近くにあるものを叩いて音を出しましょう。



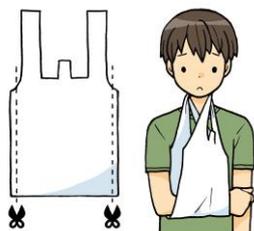
答えは×

水をかけたり、野菜を投げ入れたりすると、火は一気に広がります。消火器がないときは、鍋に蓋をしたり、水で濡らしたシートで鍋をすっぽり覆いましょう。

災害時の応急処置

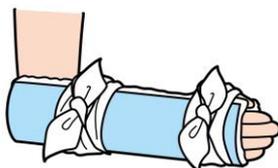
災害時にケガをしてしまったとき、救助が来るまでの対応が必要になる場合があります。包帯などの衛生材料が用意できないときのために、身近にあるもので代用することができます。

レジ袋



両端を切って、首から下げると三角巾として使える。

新聞紙



丸めると、骨折した部分の副木に使える。他には雑誌や傘でも、副木の代用可能。

ラップ



止血後に巻いて、一時的な包帯代わりに使える。他にもハンカチ、タオル、ストッキングなどが包帯の代わりに使える。