

2学期が始まったとたん、気温がグンと下がり、過ごしやすくなりました。夜にはよーく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか。秋が近づいている証拠ですね。また気温が上がる日もあるかもしれません。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



今猛威を振るっているのは、新型コロナウイルス デルタ株  
一人が感染させる人数を比べると、感染力の強さがわかります。

風邪	2人
季節性インフルエンザ	1人強
新型コロナウイルス 従来型	1.5人~3.5人
新型コロナウイルス デルタ株	5人~9.5人

！若年層でも感染しやすい  
！重症化しやすい  
等の特徴があります。

米 CDC 疾病対策センター報告書より

これからも新型コロナウイルス感染予防は続きます。でも**基本は変わりません。**

【手洗い】【マスク】【距離を取る】【換気】です！

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

**ケガをしたときは**

1 鼻血が出た！

- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ

2 血：血が！

- 1 水で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのまばんそうこうを貼る

3 あっちー！

- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

**もしものときは**

4 倒れている人を見つけたら？

- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする

5 AEDって何を？

- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

6 胸骨圧迫するのはどの辺り？

- 1 左胸
- 2 真ん中
- 3 右胸

**救急車のことば**

7 呼ぶときは？

- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番

8 呼んでから到着するまでどれくらい？

- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分

9 全国で約何台ある？

- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

0の数

9

8以上 ばっちりいい感じ！  
友だちにも教えてあげよう

5~7 もう少し！  
まちがったところを見直すと、  
もっとパワーアップするね

4以下 もう一度チャレンジしてみよう！  
次はパーフェクトかも？

なんだかなあ~  
思い当たるものは  
ありませんか？

なんだか  
体が  
だるいなあ~

朝ごはん、食べていますか？  
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日はじめましょう

なんだか  
やる気が  
でないなあ~

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。  
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しかけてください。

# “しんどいな… 何となく不安…”

♡ 一人で抱えず、相談してみよう ♡

24時間子供 SOS ダイヤル (文科省)	0120-0-78310
チャイルドライン(18才までの子どもがつながる)	0120-99-7777 チャットはWebで
子どもの人権110番	0120-007-110
いじめ相談ホットライン(東京都) 24時間	0120-53-8288
練馬ほっとアプリ	Web から
BOND(ぼんど)プロジェクト 10代20代女性のための LINE 相談による支援	Web から

# “もしも…!!” に備えて

### 災害用伝言ダイヤル

## 171

家は無事です  
〇〇小学校に  
いるよ!

録音は① 再生は②

今から帰るよ よかった…

災害時の安否確認に。声の伝言板です。

### 110番 (警察)

### 119番 (救急)

以外にも

ケータイ  
スマホに  
**登録**  
しておきたい  
ばんごう  
**No.**

### 児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」

虐待の通報に。

育児の相談も。

### 警察相談専用電話

## #9110

ストーカー?? 迷惑メール? 近所トラブル... コンピューターウイルス!?

家庭内暴力? 悪徳商法? ペット問題... 詐欺!?

緊急ではないけれど...生活上の悩み相談に。

### 子ども医療電話相談

## #8000

朝まで待つ? 病院行く? 救急車呼ぶ?

休日・夜間の子どもの急病相談に。