

いつもと違う夏休みが終わりました。旅行や帰省も我慢して過ごしたご家庭が多かったと思いますが、新型コロナウイルス感染者数は相変わらず非常に多いためです。感染予防をしながら、例年以上に厳しい暑さに熱中症予防にも細心の注意を払わなくてはなりません。感染予防についても自粛期間中と変わってきたところがあります。消毒よりもしっかりと石けんで手を洗うことが重要、そしてマスクについても人と距離がとれる場面では外すことが推奨されるようになりました。熱中症は命にかかわります。睡眠不足や欠食が熱中症を引き起こすこともあるので、生活リズムはしっかりと整えてください。

残暑の中、体育祭の練習も始まります。練習や本番でのケガを防ぐためにも、睡眠不足や過労には十分気をつけましょう。疲れをその日のうちに解消するためには、ゆっくりと、ぬるめのお風呂につかったり、できるだけ早めの就寝を心がけたりするのが良いとされています。

心が疲れた時は相談室や先生に話ができる「だれでもおしゃべり相談」も利用してみてください。申し込み用紙は相談申し込みのポスト（職員室の副校長先生近くのドアの近く）にもあります。

## ☆ もうすぐ体育祭 ☆ アカガいをしたら どうする!? ☆

練習・予行・本番で...

**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんざ だぼく つきゆび** すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

**爪が割れた! はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

**すぐに石けんと水で洗います!** 蜂に刺された

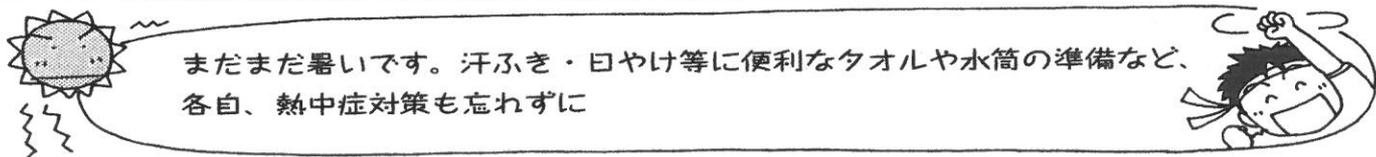
洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

**鼻血** 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに



# 9月1日は防災の日です

1923年（大正12年）の9月1日関東大震災が起きました。その惨事を教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練が行われています。「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉があります。お家の人と一緒に確認をしておきましょう。

書き込んで使おう！

## もしものときに役立つ リスト & メモ



もしものときって…

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら、一人だったら…。とっさのときに、自分や大切なひとを守るように準備をはじめましょう！

なにが必要？

### 非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!）
- 衣類、下着
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー

マウスウォッシュがあると便利

#### 感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

#### 女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

家族で決めよう

### わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。

こまった！  
家族との連絡がとれない…



災害が起きると、電話がつながりにくくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友達に伝言するのも一つの手段。また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。

### わが家の防災メモ



わが家の避難場所

家族の集合場所

声で安否が確認できる  
災害用伝言ダイヤル

使い方

171 をダイヤル

録音は 1 再生は 2

おうちや家族の電話番号を入力  
XXXX-XXXX-XXXX

音声ガイダンスに従って

録音 再生

#### ● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話（学校・会社）	血液型	誕生日	メモ（常備薬・病気・アレルギーなど）

#### ● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

#### ● 連絡のと리카た（安否確認の方法）

①

②

③