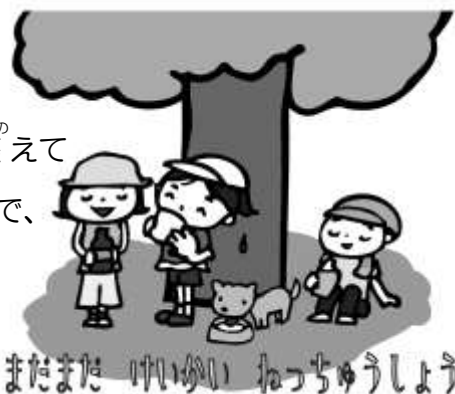




令和7年9月1日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

9月になりました。長かった夏休みが終わり、元気に登校するみなさんの姿を見られて嬉しいです。学校モードに体が戻るように、生活リズムを整えて今週は休養を多めにとるようにしてください。まだまだ暑さが続きますので、熱中症に気を付けて過ごすようにしてください。



9月1日は防災の日



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、証明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや非難に備えましょう。



9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。9月は防災について備えを見直したり、けがの手当てについて学んだりして、災害に対応する力を付けられるといいですね。消防署などでAEDの講習なども行われています。参加してみるのもおすすめです。



まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう



あ う き ゅ う て あ て た だ ☒ 応急手当、正しいのはどっち?

は な ち
鼻血



- ☐ 下を向く
- ☐ 上を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

だ ぶ ぐ ね ん ぞ
打撲・捻挫



- ☐ 動かか確認し、もむ
- ☐ 動かさずよく冷やす

き ゅ う き ゅ う し ゃ
救急車



110? 119?



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

鼻血... 下を向く... やけど... すぐに冷やす... すりきず... 動かさずよく冷やす... 打撲・捻挫... 動かさずよく冷やす... 救急車... 110番に電話

できていますか？もしもの備え

9月1日は防災の日です。政府の地震調査委員会が出した「全国地震予測地図」によると、東京で30年以内に震度6以上の地震が起こる確率は48%だそうです。また、地震だけでなく、今年も豪雨や台風による被害をニュースでも目にしますね。災害に備えて日頃から準備しておくことがとても大切だと感じます。

災害に備えるポイントをまとめてみました。小泉は8月に防災リュックを点検し、新しいグッズを9月に買い足すことをルーティンにしています。去年は、キャリー付きリュックを買い足しました！



非常持ち出し袋を用意しよう！

安全な場所にすぐに避難ができるように、あらかじめリュックに詰めておきましょう。



中に入れておくといもの(例)

飲料水・食料品(缶詰など)・救急用品・ヘルメット(防災ずきん)・マスク・軍手・懐中電灯

衣類・下着・タオル・毛布(マイクロファイバーなどの軽い素材のものがおすすめ)・ラジオ・貴重品

携帯トイレ 消防庁のホームページでチェックシートをダウンロードすることができます！

準備したら並べて写真にとっておくと◎



避難経路・避難場所を確認しよう！



災害が起きたとき、どこに避難しますか？避難するときの道は安全ですか？慌てずに避難するためにも、避難経路・避難場所を家族で確認しておくことが必要です。

練馬区のホームページで防災地図やハザードマップを見ることができます。災害の種類によって、避難場所や避難経路は異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動したらよいか、家族で話し合ってみましょう。

家での防災チェック！

○包丁やはさみなどは使ったら、すぐしまいましょう。

○家具は固定されていますか？地震の時、倒れてきませんか？

○スリッパは家族分ありますか？避難するとき窓ガラスが割れているかもしれません。

○寝ているときは、とても無防備です。寝室にはなるべく家具を置かないようにしましょう。

○玄関に物が多いと、地震で物が倒れて避難を妨げてしまいます。大きなものも置かないようにしましょう。

ほかに、危険な場所があるかもしれません。家族で確認しておきましょう。



□こんなときはどうする？！

【地震が発生したら】

★物が落ちたり
倒れたりして
こない場所で、
まずは身の安
全を守る



【火事が発生したら】



★通報



★初期消火



★避難

★対応の3原則は、《通報》《初期消火》《避難》
(避難時には煙を吸わないようにしましょう)

【台風が来たら】

★最新の情報をこ
まめに確認する
(警戒レベル4
避難指示の発令
などに注意)



【雷が近づいてきたら】

★広場や木から
離れ、すぐに
建物や車の中
に避難する



避難するときの約束：おかしも

危険な場所から避難するときの約束として、「おかしも」という合い言葉を聞いたことはありませんか？

「お」は「押さない」、「か」は「かけない(走らない)」、「し」は「しゃべらない」、「も」は「戻らない」を意味します。災害時にはついついあわててしまうと思いますが、落ち着いて冷静に行動することが、思わぬケガや被害の拡大などを防ぐことにつながります



○お さない



○は しらない



○し しゃべらない



○も どらない

みず
水やちょっとした
防災グッズを
もちあ
持ち歩こう



日頃から避難するときの邪魔にならないように、部屋を片付けたり、水やちょっとした防災グッズを持ち歩くようにしたりするなど(お子様だと水筒・キーホルダー式のライトと笛、お菓子などがおすすめです)、防災対策を日常の中にも組み込んでいけるといいですね。

そうすることで、いざというときだけでなく、日常生活も安心安全なものになりますよ！