

ほけんだより 9月



一宮市立丹陽中学校 2025年 9月

2学期が始まりました。またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。どんな夏休みを過ごしましたか？楽しい思い出ができた人、部活動に取り組んだ人、一生懸命勉強した人、ゆっくり心と体を休めた人、様々な夏休みを過ごし、1学期より少し成長していると思います。長い夏休みで不規則になった生活リズムを整えて、早めに学校生活に慣れるようにしてください。

夏休みモードを
切り替え

まずは「早寝」から

夏休み中は、寝る時間や起きる時間が不規則になり生活リズムが崩れてしまっていた人もいます。そのままにしておくと長い猛暑の影響もあって体調を崩しやすくなるので、はやめに生活リズムを整えましょう。リズムを立て直すには、まずは早寝をすることが大切です。寝る前にスマホを使用すると画面の光によって脳が覚醒してしまい睡眠の妨げになります。寝る1時間前には使用をやめてみましょう。



9月9日は救急の日

いくつかわかるかチェックしてみよう！



ケガをしたときは	<p>1</p> <p>わっ 鼻血が出た！</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>いたっ！ 血…血がっ</p> <p>1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る</p>	<p>3</p> <p>あっ あちち！</p> <p>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</p>
	<p>4</p> <p>倒れている人を見つけたら？</p> <p>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</p>	<p>5</p> <p>AEDって何をすればいいの？</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>胸骨圧迫するのはどの辺り？</p> <p>1 左胸 2 真ん中 3 右胸</p>
	<p>7</p> <p>呼ぶときは？</p> <p>1 110番 2 117番 3 119番</p>	<p>8</p> <p>呼んでから到着するまでどれくらい？</p> <p>* 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分</p>	<p>9</p> <p>全国で約何台ある？</p> <p>* 1 500台 2 3,200台 3 6,300台</p>

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

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、かばんを頭に掛けて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。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。



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。



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。



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、次の揺れや避難に備えます。



日頃からの心がけ



出かける時は家族に行き先を伝える。



ハザードマップで避難場所を確認する。



もしもの時の連絡のとり方を家族で話し合う。

非常用持ち出し袋 チェックリスト

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> ペン、ノート |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 |
| <input type="checkbox"/> レインウエア | <input type="checkbox"/> 運動靴 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 電池、スマホ充電器 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう等） | |
| <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシセット(マウスウォッシュ) | |
| <input type="checkbox"/> 食品(カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレート最低3日間) | |

感染対策

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- ウェットティッシュ
- 体温計

女性用品

- 生理用品
- ショーツ
- ゴミ袋

