



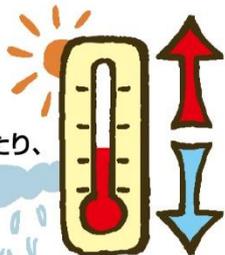
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな?

すり傷
きり傷



水道水で洗う

保健室

やけど



水道水で30分以上冷やす

保健室

だぼく



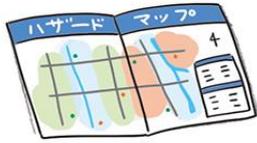
ねんざ



試合・授業の終わりを待たずに 保健室へ!

保健室

防災の日 知ってる?



ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？
「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



一宮市では「一宮防災ハンドブック」や「洪水ハザードマップ」等があります。一宮市の公式ウェブサイトからダウンロードもできます。

避難のときの約束

おはしも

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。

自分や周りの人の命を守るために、しっかり覚えておきましょう。

お

押さない

人が密集している場所では、特に危険！
階段も注意しましょう



は

走らない

走って転ぶと、自分も周りの人も危険です



し

しゃべらない

ラジオ放送や先生からの指示など重要な情報が聞こえにくくなってしまいます



も

戻らない

何か気になるものを置き忘れた場合でも、危険な場所には戻らず、まっすぐ避難場所に向かいましょう

