

日中はまだ暑い日が続きますね。各地で突然のゲリラ豪雨が襲うなど、天候の変化には注意が必要です。いっどこで災害が起こってもおかしくありません。

しかし、朝夕は涼しくなり、夜によく耳をすますと、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。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときです。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

「感染症」と「災害」 避難はどうする？！








新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるのなら…

避難するのが原則！！

さらに、知っておくべき避難のポイントとして、次の5つがあります。

-  安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない。
-  安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える。
-  マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する。
-  避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時はホームページをよく確認する。
-  豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する。



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が終息しない中における災害時の避難について」より

何が必要？

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。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！） |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | <input type="checkbox"/> ペン、ノート |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉 | |



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
- ウェットティッシュ
- 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！

救急クイズ

いくつ分かるかな？ 9のチェック！

ケガをしたときは

1

わっ
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

いたっ！
血…血がっ



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

3

あっ
あちち！



- 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
する
もの？



- 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？



救急車のことは

7

呼ぶときは？



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番

8

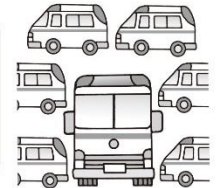
呼んでから
到着するまで
どれくらい？



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分

9

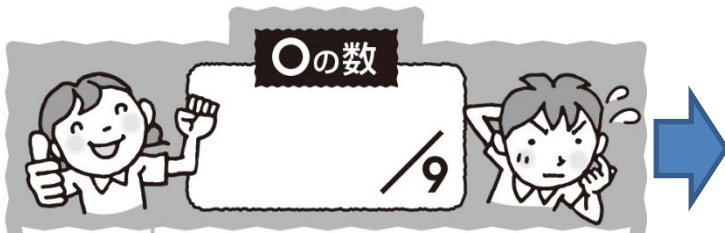
全国で
約何台ある？



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より



| | |
|-----|---|
| 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ね。