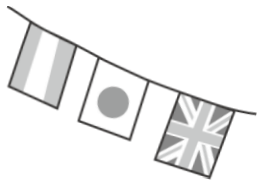


# すこやか!



台風10号の威力はすごかったですね。風の音で、夜中に起きた人もいたと思います。「9月1日は防災の日」、「9日は救急の日」でした。これを機に、防災について考えてみましょう。

## 非常用持ち出しグッズ

災害が起きた時、起こりそうな時、身の安全を確保するために、いち早く避難する必要があります。そのような時に何を携えていけばいいのでしょうか?

### 「一次」持ち出し品

避難時に持ち出す、最初の1日をしのぐ備え。

水、食料（調理をしなくていいもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、救急医療品、タオル・歯みがきセット、マスク、レジャーシート、筆記用具

### 「二次」持ち出し品

避難した後で、安全の確認ができた後持ち出す、数日間の避難生活をするための物。

水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布

## ぼうさいの日

### もし、『いま』地震がきたら…?

#### ●学校で?!

教室ではつくえの下に入り、つくえの「あし」をつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、たおれたりしにくい場所から身を小さくかがめます。



#### ●つうがくろで?!

たおれやすい自動はんばい機などからはなれます。まどガラスがおちてきたりすることがあるので、かばんを頭の上にせて守ります。



#### ●バス・電車の中で?!

大きなゆれがくるとのりものが止まるので、その後は運転士さんの指示にしたがいます。かってに外に出ると、かえって危険です。



#### ●デパート・スーパーで?!

もちもので頭を守り、たなやライトからはなれます。出口に人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。



#### ●自分の家で?!

ドアやまどがあかなくなる場合があります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐにあけて出口をつくり、次のゆれやひなみにそなえます。



### おぼえよう!ひなんのあいことば

火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんな場所へひななします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。



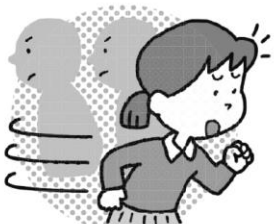
『お』おさない  
前にいる人をおすと  
ころんで大ケガをするかも?!



『は』はしらない  
とくにかいだんなどでは  
いそいでもおちついて



『し』しゃべらない  
先生の話が聞こえなく  
なってしまいます

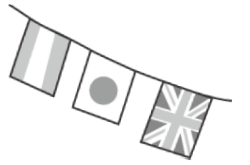
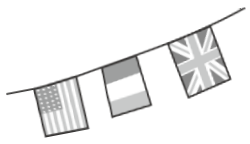


『も』もどらない  
わすれものをして  
取りにもどっては危険です

### 知ってる?「救急相談センター」

救急車を呼ぶべきか、自分で病院に行くべきか等の相談や情報を教えてくれるサービスがあります。

電話で「#7119」にかけると、お医者さんや看護師さん、相談員さんがいていねいに教えてくれます。



# すこやか！

## たいちょうふりょう き けがや体調不良に気をつけて、 うんどうかいれんしゅう 運動会練習をがんばろう！

### こころ 心あたりはありませんか？

- 何かをしているときに、よそ見をしてしまうことが多い。
- 学校の廊下を走ったり、曲がり角などで人とぶつかりそうになったりする。
- 危ないところでも、注意することが少ない。
- ルールが守れないことがある。
- 先生の説明を聞いていないことが多い。



ちえっくがたくさんついた人は、周りをよく見たり、話をしっかり聞いたり、ルールを守ったりするようにしてください。ふだんの行動が、思いがけないけがにつながることもあるので、気をつけましょう！



### こころ 心あたりはありませんか？

- 夜おそくまで起きていることが多い。
- 朝、すっきり起きられない。
- 朝ごはんを食べないことがある。
- だるくて元気が出ないときがある。
- 授業中に眠くなる。



ちえっくがたくさんついた人は、「生活リズム」を意識しましょう。睡眠が足りないと、疲れがとれず、次の日にだるくなるなど、体調不良の原因になります。そして、睡眠不足や空腹からボーッとしてしまうことで、けがをしやすくなります。



### こころ 心あたりはありませんか？

- 運動前・運動中・運動後に水分をしっかりとっていない。
- 運動を始める前に、体操やストレッチをしていない。
- 運動をすると、関節や筋肉が痛くなる。
- サイズの合わない靴をはいている。
- 爪が伸びていることが多い。



ちえっくがたくさんついた人は、運動前の準備や体調管理ができているか、ふり返ってみましょう。準備運動をしなかったり、サイズが合わない靴をはいていたり、爪が長かったりすることは、けがの原因になります。また、水分が足りないと、熱中症にもなりやすくなります。

ふだんの行動の中で、ちょっと気をつけるだけで、けがを防ぐことができます。  
けがをしない、体調不良にならない生活を送れるようになりたいですね。