

ほけんだより 9月



日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によー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ね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気にすごしましょう

覚えておこう

自分でできる

応急手当

鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

応急手当

3つの **ない**

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

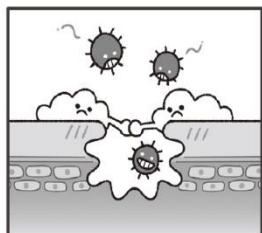
からだってすごい!

ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか?

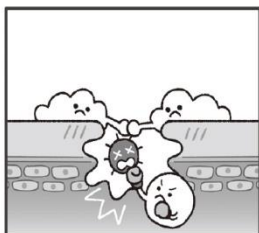


① 血をとめる



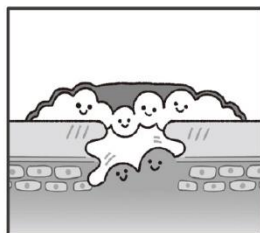
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



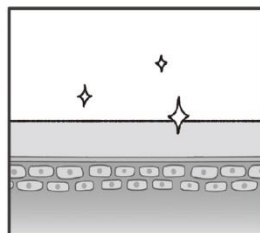
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

人間の皮膚がもつ自然治癒力（しぜんちゆりよく）によって傷が治りますが傷口が汚れていると細菌が感染して赤く腫れて、膿がでてきてしまいます。傷口はきれいに洗いましょ



スマイル

台風や地震などの災害に備えて



なにが必要？

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 | <input type="checkbox"/> 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
- ウエットティッシュ
- 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!

家族で決めよう

わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。

地震だ!

こんなときどうする?



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう



エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう



こまった!
家族との連絡がとれない...



災害が起ると、電話が

つながりにくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するのも一つの手段。

また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。

わが家の防災メモ



わが家の避難場所	
家族の集合場所	

声で安否が確認できる
災害用伝言ダイヤル

使い方

171 をダイヤル

録音は 1 再生は 2

おうちや家族の電話番号を入力

XXXX-XXXX-XXXX

音声ガイドランスに従って

録音 再生

● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話 (学校・会社)	血液型	誕生日	メモ (常備薬・病気・アレルギーなど)

● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

● 連絡のとりかた (安否確認の方法)

①

②

③