



夏季休業中は有意義に過ごせましたか。夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要ですね。毎朝元気に学校に来られるように生活リズムを整えるには、日中のカフェインを控え、夜は早めに横になります。まだまだ暑い日が続きますので、睡眠をしっかり取り、熱中症対策も忘れないでください。



### 暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日（今年は9月23日）のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。



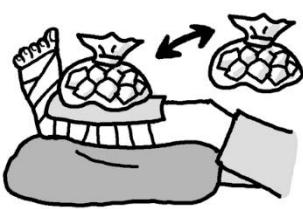
**9月9日は救急の日  
9月24日はクラスマッチです**

RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

### 冷却・圧迫における注意点

#### 冷やしすぎによる 凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す（感覚が戻ったらまた冷やす）。

#### 圧迫しすぎによる 血流や神経の障害に 注意!



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

## できますか？ 一次救命処置

突然の心停止、もしくはこれに近い状態になった傷病者を社会復帰に導くための方法を一次救命処置といいます。一次救命処置には、心肺蘇生と AED を用いた電気ショックに加え、異物で窒息をきたした傷病者への気道異物除去も含まれます。一次救命処置は特別な資格がなく、誰でも行うことができます。

定期的に講習を受けて、学んでおきましょう。

### AED の設置場所

保健室前廊下

特別棟1階廊下

体育教官室

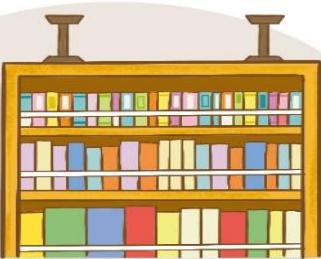
9月1日は「防災の日」です

9月1日は  
防災の日

おうち

# 地震対策

おうちの人と確認してみよう！



本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない



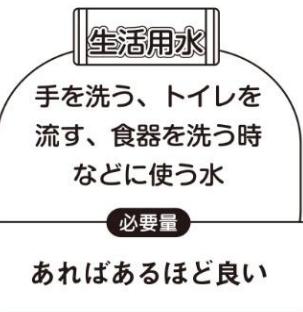
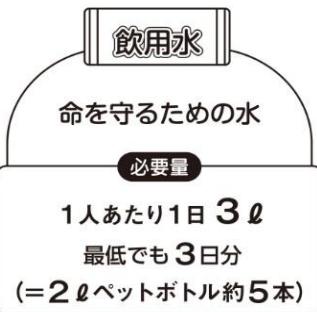
玄関

- ⚠️ 地震が起きたときに通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく



## 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしまふと水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・

生活用水として利用し、  
買い替えましょう。



ぜひできるところから  
やってみてください

### 「非常用持ち出し袋」の中身

1. 水 ← 上記参照
2. 食料品
3. 貴重品
4. 携帯トイレ
5. 救急グッズ
6. 常備薬・お薬手帳
7. 衣類・下着
8. 懐中電灯

### スクールカウンセリングの活用

生徒・保護者・教職員  
誰もが利用可能です

今日は  
9/8(月)、16(火)、29(月)  
に学校心理士が来校します。

完全予約制ですので、  
担任または保健室まで  
ご連絡ください。