

けがの予防と応急処置 ★9/9 救急の日

学校生活や登下校の際など、ちょっとした不注意が大きなけがや事故につながることがあります。また、疲労や睡眠不足の時は、危険を回避するための正しい判断力が低下してしまう恐れがあります。日頃から自分自身の身を守るための行動や生活習慣を心がけ、安全に生活できるようにしましょう。

1 ウォームアップとクールダウン

- 運動前にウォームアップを行うことで、筋肉や関節を温め、柔軟性を高めます。
- 運動後にはクールダウンを行い、筋肉をゆっくりとリラックスさせましょう。

2 適切な装備

- 運動や活動に適したシューズや防具を使用し、体を守りましょう。

3 ストレッチング

- 定期的にストレッチを行い、筋肉や関節の柔軟性を保ちます。

4 休息と回復

- 十分な休息をとり、体を回復させる時間を確保します。過度のトレーニングや活動は避けましょう。

5 適切な技術とフォーム

- 正しい技術とフォームで運動や活動を行い、不適切な動きを避けます。コーチや専門家の指導を受けることも有効です。

6 バランスの取れた食事と水分補給

- 栄養バランスの取れた食事を摂り、十分な水分を補給して体を健康に保ちます。

こころの健康状態はどうか？



新学期が始まりましたが、皆さんは今、どんな気持ちですか？
久しぶりにクラスみんなに会えて嬉しい人もいれば、夏休みの宿題が終わって
いなくて気が重い人、休み明けテストが不安な人、心身の調子が良くない人などもあることと思います。
何か困っていることがあったり、不安な気持ちがあったりする時は、信頼できる人に話をしてみると心が
軽くなったり、解決方法を一緒に考えてもらえたりすることもあります。悩みごとを一人で抱え込まずに相
談することは、心の健康を保つためにとても大切なことです。周囲の人に相談しにくい場合は、相談窓口な
ど利用してみてください。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいわ。



災害から身を守ろう ★9/1 防災の日



地震などの災害はいつ起こるかわかりません。この機会に避難場所や連絡手段の確認、非常時の持ち出し品や備蓄品の準備などをおきましょう。

1 避難の方法を確認

- 避難場所や避難経路を家族と一緒に確認し、緊急時の連絡方法も決めておきましょう。災害情報や避難指示を確認するための防災アプリなども有効です。
- 地震の場合、まずは頭を守り、落下物から身を守り、安全な場所に避難します。
- 火災の場合、煙を避けるために低い姿勢で避難します。

2 非常用持ち出し袋の準備

- 食料、水、医薬品、懐中電灯、電池、携帯電話の充電器、現金、重要書類（保険証のコピー）などを用意しておきましょう。（下図参照）

3 家具・家電の固定

- 地震などの揺れで倒れたり移動したりしないように、家具や家電を固定しておきます。

4 火災対策

- 消火器を設置し、使い方を家族全員が確認しておきます。ガスの元栓や電気のブレーカーの位置と操作方法も確認しておきましょう。

5 AED、非常口、公衆電話の確認

- 学校や自宅周辺などの設置場所を確認し、覚えておきましょう。

万が一に備え「家族」で話し合って！

非常時の 備蓄品 持ち出し品 チェックリスト！

いつ起こるかわからない災害に備えて、非常持ち出し品は日ごろから準備しておきましょう。必要な物は人それぞれ。何を準備するか家族で話し合っておきましょう。

非常袋のポイント！

- 持ち出し品は両手が使えるリュック型袋へ
- 軽くコンパクトに。玄関周りに置く
- 生き延びるのに必要なものを
- 自分や家族の状況に応じて優先順位を
- 定期的に中身をチェック。入れ替えを

食料品関係(3日分)	医療品等	日用品
<input type="checkbox"/> 米 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> インスタント・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3ℓが目安) 	<input type="checkbox"/> 救急医薬品・常備薬・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 健康保険証 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> めがね・コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ポリタンクなど <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <small>※一人用テント、簡易トイレもあると理想的。ペット用の食料も備えておくと良いでしょう。</small>

☆これ以外にも、携帯電話、充電用バッテリー、トイレトーパー、生理用品、携帯トイレ、ポリ袋、紙皿、食品用ラップなど、自分が必要だと思うものを追加しておくと安心です！