



## 防災の日

### もし、〇〇で地震が起きたら？

#### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



#### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



#### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



#### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



#### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



大きな自然災害が頻発する中、首都直下地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。万が一に備えて、どのように行動したらよいか覚えておきましょう。

### なにが必要？

## 非常用持ち出し袋と災害用ポーチ

#### 非常用持ち出し袋（玄関や寝室に置く）



- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・雨具 ・防寒具 ・電池
- ・現金 ・マッチまたはライター
- ・ビニール袋 ・簡易トイレ
- ・飲料水 ・食料品 ・救急セット
- ・生理用品など

#### 災害用ポーチ（常に持ち歩く）



- ・ホイッスル ・小型ライト
- ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート
- ・ウエットティッシュ
- ・好きなキャラクターグッズなど  
「心がほっとするもの」

## 学校よく行く場所 **AED** はどこにある？



9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか、皆さんは知っていますか？  
学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、家族、友達…一緒に過ごしていて、突然ケガをしたり病気になったり、ということも。

その時に、自分が心肺蘇生法（胸骨圧迫とAED）を行ったり、胸骨圧迫が出来なくてもAEDがどこにあるかを知っていれば取りに行ったり、周りの大人に知らせたりすることで、『いのち』を助けられるかもしれません。



## 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  
くださいぬ。



## 保健室からのお知らせ

### ◆感染症対策のお願い◆

季節の変わり目という事もあり、校内の風邪やインフルエンザ、コロナウイルス感染症等の感染症の罹患者が増えてきています。感染予防対策として、手洗いの実施、咳・くしゃみが認められる場合は、咳エチケット（マスクの着用、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆うなど）のご協力をお願いいたします。また、体調がすぐれない場合は自宅での検温をし、体調によっては無理をして登校をせず、自宅で経過観察・療養のご協力をお願いいたします。

### 9月・10月上旬のクオレ開室日

9月13日（水）、16日（土）14時まで、29日（金）、30日（土）  
10月1日（日）、7日（土）

