



9月は防災月間です

9月1日は「防災の日」として定められています。また、9月は台風の被害が多い時期であることから「防災月間」とされています。地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの 避難場所を確認

「どこへ逃げるのか」
「どうやって行くのか」
を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の
取り方などを家族で話し
合っておきましょう。日
頃から考え行動すること
が、命を守る力になりま
す。



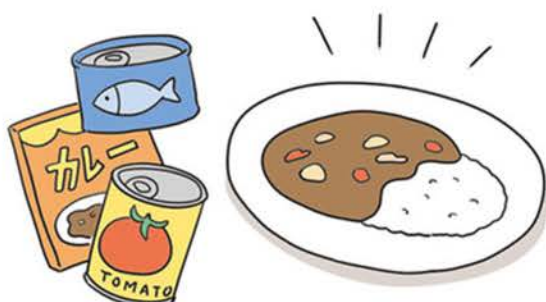
家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限
でも準備していれば自分
や家族を守れます。避難
時にすぐ手に取れる場所
に置きましょう。



作ってみよう 防災食

9月1日は「防災の日」。日頃から災害に備えて、缶詰やカンパンなどの非常食を準備しているおうちも多いでしょう。それらの賞味期限をチェックし、新しいものに買い替える場合は、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか。例えば、こんなメニューがおすすめです。



・サバ缶&トマト缶のカレー
(包丁いらずで簡単!)

・ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ
(食物繊維とタンパク質をたっぷり摂取)

・ホットケーキミックスを使った簡単パン
(コーン缶や小豆煮の缶詰を混ぜるのもあり)

● 知っておきたい応急手当

擦り傷・切り傷の手当て

感染予防が大切です！

- しっかりと洗い流す
砂や汚れをきれいに洗い流しましょう。
きれいに洗えていれば消毒は必要ありません
- 傷口をガーゼや絆創膏などで
保護する



洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらない時は**医療機関へ！**

正しく
使えていますか？

モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては傷を悪化させてしまうこともあります。

汚れたまま貼るのはNG！

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。

端が剥がれてきたら 張り替える

自宅で貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。

2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。
使用するのは3歳以上になってから。



9月・10月のクオレの開室日

9月12日（金）、13日（土）、17日（水）、19日（金）、22日（月）、26日（金）
27日（土）14時半まで

10月3日（金）、4日（土）、5日（月）、10日（金）、11日（土）、14日（火）

17日（金）、18日（土）、22日（水）、24日（金）、25日（土）、28日（火）15時まで
29日（水）、31日（金）



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年9月号 / 東山書房 『健康教室』2025年8月号,9月号