



2学期がスタートして1週間が経ちました。約1ヶ月半ぶりの6時間授業にややお疲れ気味ではないですか??9月になっても残暑が厳しく、まだまだ熱中症に警戒が必要です。

9/1は防災の日



地震・台風・土砂災害・洪水・火事。私たちの身の回りにはさまざまな災害がひそんでいます。災害はいつ起こるか分かりません。命を守る方法を、この機会に考えてみましょう!!

非常時に備えて準備しておくよいもの

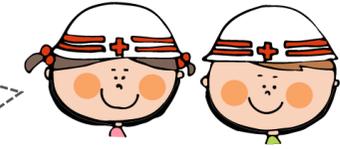
みず 水	ひはしよく 非常食、おかし	タオル	着替え
こうご 口腔ケア (ほみがきセットなど)	レインコート	カイロ	マスク
きゅうきゅうぶつ 救急用品、 しやうやく 常備薬	ウェットティッシュ &除菌ジェル	ポリ袋	きょうすいぶろ 給水袋
がいちゆうでんとう 懐中電灯、 ヘッドライト	ラジオ	でんち 電池、 しやうやく 充電器	マッチ、ろうそく ランタン
てんてい 手袋、 かわぶくろ 手拭	しんぶん 新聞紙	ガムテープ &油性ペン	レジャーシート
ばんのう 万能ナイフ	きんぎょ 貴重品	ほん 本や カードゲーム	あんしん 安心できる 大切なもの

南海トラフで想定される
マグニチュード8から9の巨大地震は、
今後30年以内に発生する確率は
「70~80%」と言われています。

備えあればうれいなし!
このタイミングで確認してみませんか?



9/9は救急の日



「救急」といえば、「救急車」「救急箱」など、ケガや病気に関する言葉を思い浮かべますよね。自分がケガをしないようにするのはもちろんのこと、自分の周りにいる家族や友達のことを守るにはどうすれば良いのか、この機会に自分の行動を振り返ってみてください!

とはいえ大切なのは

ケガをしないこと!!

★危険を予測→注意しながら行動することができる



(例) 廊下を走っていると誰かとぶつかってしまう かもしれない

爪が長いと誰かを傷つけてしまう かもしれない

靴ひもがほどけたまま走ると、転ぶ かもしれない

★準備運動→筋肉がやわらかくなる

体内に十分な酸素を取り込むことができる
体温が上昇し、心拍数(心臓のドキドキ数)が増える



★ぐっすり睡眠→注意力と集中力がUPする

前日の疲れを回復する



↓再度お知らせです!

水道水 飲めますよー!

学校の水道から出る水は、薬剤師の先生が検査をしていただき、「飲んでもOK!」という結果が出ています。

また、暑い日は水分を多めに持ってくる、などの工夫をして、熱中症にならないように、予防対策をきっちりとおこないましょう!!

