



2学期が始まりました。有意義に夏休みを過ごすことができましたか。「地震」や「台風」などこの夏は次々と自然災害があり、防災についての考えるきっかけにもなったことと思います。また、連日「猛暑日」が続き、体調管理にも気を付けて行動することができたのではないのでしょうか。9月もしばらくは残暑が厳しいと思われます。暑さに負けず、元気に2学期も充実した時間を過ごしましょう。

9月7日は 運動会！



夏休み前から実行委員を中心に準備してきた運動会。1人1人が自分の役割をやり遂げて思い出に残る運動会にしてほしいと思います。暑い中での練習や本番になります。各自大切な体や命を守るために対策をして、最高の運動会にしましょう。

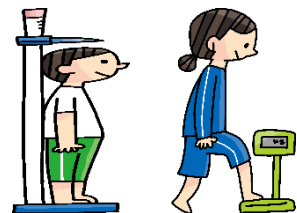
運動会を安全におこなうために



- ・睡眠不足だと判断力が落ち、けがのリスクが高まります。十分な睡眠をとりましょう。
- ・朝ごはんを抜くと体調不良の原因になります。必ず朝ごはんを食べましょう。
- ・各自、常に健康観察をして、体調が悪い時は申し出てください。
- ・水分補給のため、多めに水分を用意してください。
- ・つめは指先から出ないように切りましょう。つめが長いと、自分だけでなく、友だちをけがさせてしまうかもしれません。
- ・大量に汗をかくと思いますので、汗拭きタオルを準備しましょう。
- ・帽子を必ず用意しましょう。
- ・毎日お風呂に入り、体を清潔にしましょう。

身体計測(身長・体重)を行います

※1年生は身体計測と血圧測定を行います。



月	火	水	木	金
16	17	18	19	20
敬老の日	3A 昼休み	3B 昼休み		2A 昼休み
23	24	25	26	27
振替休日	1年生 6時間目	欠席者等予備日		

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

地震や災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために普段から対策や準備をし、簡単な応急手当のやり方について、知識として持っておくとよいです。



地震対策

おうちの人と確認してみよう！



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

ベットの周辺に本棚等置いてある場合は、固定するようにしましょう。地震の際、転倒する可能性があります。



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



玄関

- ⚠ 地震が起きても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

どこにあるか知ってほしい



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

長柄中学校には、職員玄関と体育館の2か所にAEDを設置しています。時間がある時に確認してみましょう。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静

Rest 安静にして動かさない

I 冷却

cing 痛いところを冷やす



C 圧迫

Compression 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上

levation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう