

# ほけんだより 9月

令和5年9月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

まだまだ暑さが残る中での体育祭、お疲れさまでした！夏休みの間から準備を重ね、練習してきた成果を発揮することができたでしょうか。1年生は初めての体育祭で、緊張や不安もあったと思います。頑張った自分をたくさん労ってあげてください。2、3年生は競技に限らず、様々な場面で先輩として頼もしい姿を見せてくれました。特に3年生は、最後の体育祭を4冠でビシッと締めくくっていましたね。とても格好良かったです！

さて、今週から本格的に2学期がスタートします。体育祭で全力を出し切ってヘトヘトな人も、暑さでバテてしまっている人も、食事と睡眠をしっかりとって元気を充電し、今学期も皆勤を目指して頑張りましょう。

## 9月のテーマは「防災」

今年は関東大震災から100年目……

1927年9月1日、約10万人にも及ぶ被害者を出した関東大震災が起こりました。皆さんも知っている東日本大震災の被害者数が約1万人であったことから、その被害の大きさは想像がつくかと思います。この大きな震災を機に、災害に備えつつ知識を深めるための日として、9月1日が「防災の日」、8月30日～9月5日までが「防災週間」と制定されました。9月は災害が多い月とも言われています。日頃の備えを見直し、今一度防災・減災について考えてみましょう。

### 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、かばんを頭に掛けて守ります。



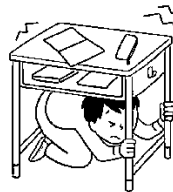
#### デパート・スーパー

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」をつかみまします。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認し、次の揺れや避難に備えます。



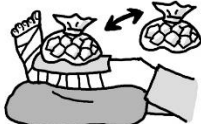
#### 非常用持ち出し袋の内容リスト

- 飲料水
- 食糧
- 簡易トイレ
- 防寒具
- ライト
- モバイルバッテリー
- 救急セット
- 常備薬
- 保険証のコピー
- 印鑑
- 現金
- ビニール袋やテープ
- マスク、ナプキン等の衛生用品



もし避難の際に怪我をしてしまったときは、周りの人の協力も得つつ、可能な範囲で応急処置を行いましょう。基本は、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）のRICE処置です！

冷やしすぎによる凍傷に注意！



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す（感覚が戻ったらまた冷やす）。

圧迫しすぎによる血流や神経の障害に注意！



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

## 避難のときの合言葉は おかしまち



お さない



か けない



し やべらない



も どらない



ち かやらない