

**安全な生活を
心がけよう**

★事件頻発で、自身や周囲の安全を確保
して3ヵ月間のび・ほろのびを過ごす
★待機児童で、安全な環境を確保しよう
★虐待やいじめ被害を防止しよう
★虐待やいじめ被害を防止しよう
★虐待やいじめ被害を防止しよう

2学期が始まって2週間がたち、体育祭の練習も盛り上がってきました。生活リズムは学校モードに戻せましたか？睡眠不足や朝食抜きは集中力や注意力を下げ、けがをしやすくなります。体育祭を全力で取り組むためにも、早寝・早起き・朝ご飯をしっかりと守りましょう。

くつの
サイズは
合っ
てい
ますか？

**使いすぎ症候群に注意**

臨機応変に休む勇気も必要です

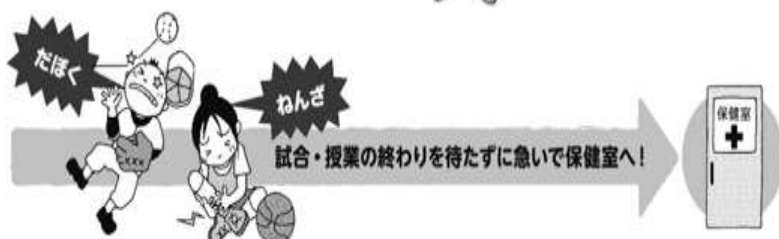
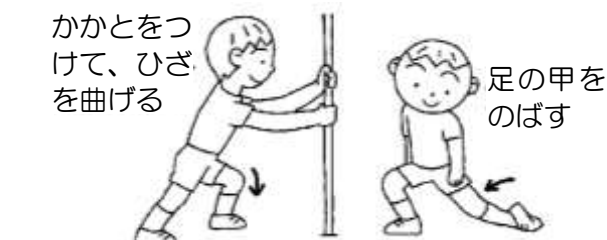
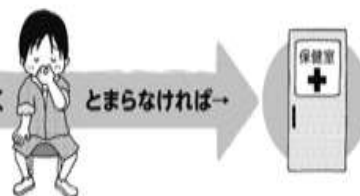
应急手当

体育祭練習でけがをした生徒の保健室来室が多くなっています。けがをしたとき、自分でできる手当を行ってから保健室へ来るようにしましょう。

-



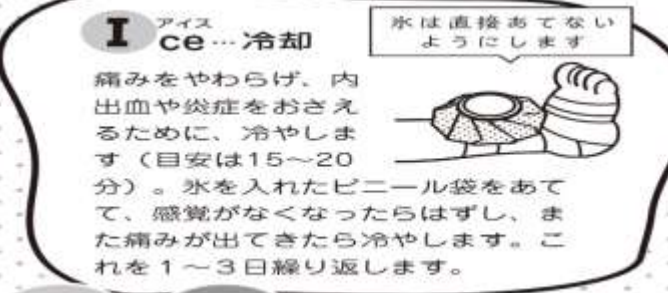
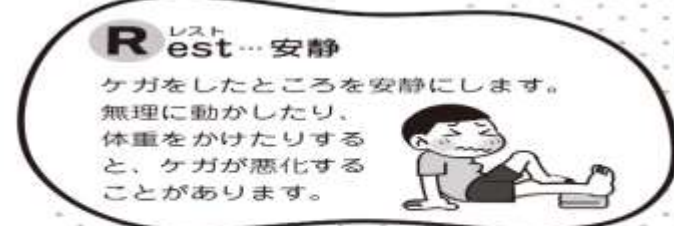
5分以上、鼻をつまんで下を向く とまらなければ—





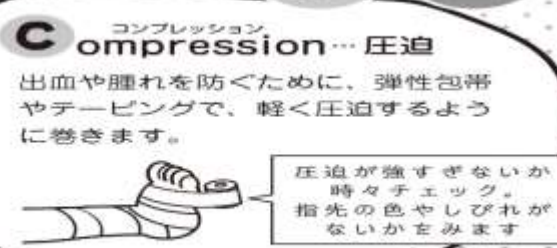
《非常用持出袋の中身》	
貴重品類	公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など
避難用具	懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに
生活用品	毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立つ
救急用具	絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です
非常食品	缶詰、飲料水など最低3日は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です
衣料品	下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立つ

(消防庁 非常用持出袋チェックシートより)



応急手当の基本を覚えておこう

R I C E



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

擦過傷(すりきず)

鼻出血(はなち)

火傷(やけど)

目のけが(異物)



流水でよく洗う

ティッシュ等で押さえる

流水で10分以上冷やす

こすらず優しく洗う