

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



9月1日は防災の日

近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で発生しています。滝紅中에서도突然の災害を想定し、避難訓練や防災設備点検・体制を整えています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃の備えが大切です。

ハザードマップ



災害のときのその情報



インターネット上の情報、すべてが正しいとは限りません。注意しよう！

「ハザードマップ」とは、台風や地震などの自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被害想定区域や避難場所・避難経路を表示した地図のことです。北区のハザードマップ(北区防災ポータル内)を確認しておきましょう。

登下校中、地震が起きたら



9月9日

救急の日



「99」は（きゅうきゅう）と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。

今回は、「ケガの防止」と「救命処置」について皆さんにお伝えします。
ケガをしやすい人、必見です！

あなたの つめ、のびて いませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つめのケガ。つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えたり、大切な役目があります。しかし、伸びすぎているとケガをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1度確認するようにしましょう。



運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんをしっかりと食べておく

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する

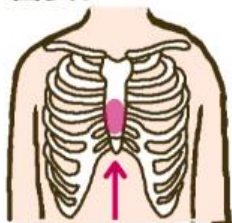
具合が悪いときは無理をせず休む

実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う



押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の部分で押す。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



救命処置とは、「心肺蘇生」、「AEDを用いた除細動」、「気道異物除去」の3つの処置のことをいいます。

- ・心肺蘇生では、胸骨圧迫と人工呼吸を行うことを意味しています。胸骨圧迫にはコツがありますが、みなさんにもできることです。
- ・AEDは、蓋を開けると音声ガイドが指示を出してくれるので、誰でも扱うことができます。学校内の設置場所だけではなく、自宅の近所や通学路のどこにあるか確認しておきましょう。いざという時に役立ちます！



AEDは

- | | |
|------|---------|
| 1階 | 昇降口 |
| 地下1階 | 地域開放扉 |
| 4階 | プール更衣室前 |

にあります

