

# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和6年8月29日発行  
9月号

## 夏休みモードを切り替え

長かった夏休みも終わりました。生活リズムが崩れたまま2学期に突入している人はどれくらいいるでしょうか？  
リズムを立て直すためには、まずは『早寝早起き』です！  
それほど眠くなくても、なるべく早めに寝て、少しずつ余裕をもって起きて、しっかり食事を摂って、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！！



## 9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

この夏休み中、秋田、山形で豪雨による被害が出ました。この他にも、大雨による被害が度々発生しています。地震や台風、大雨などの災害はいつ起こるか、どんな被害になるか分かりません。  
『もしも』の時のために家族で一緒に考えて話し合うことが大切です。

## 日頃からの心がけ



家のドアの前や廊下に荷物を置かない

地震で避難する時に倒れたり、中のものが散らばって避難しづらくなる・・・



出かけるときは家族に行き先を伝える

天気予報や災害情報を確認する



アプリを登録して、通知設定を  
すると便利！！

## 家族と備える

自分の住む町の防災マップ（ハザードマップ）を使って、集合場所、安全な避難経路などを確認する。

市のHPや市役所で確認できます



食料品・消耗品を備蓄する。  
ローリングストックがおすすめ。  
備蓄→消費→買い足し



緊急



## 救急車の呼び方

### 緊急!でも正確に!



- ①119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答える。
- ②どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える。
- ③自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話番号を正確に伝える。
- ④救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける。
- ⑤救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）を詳しく伝える。