

# ほけんだよソ9月

盛岡となん支援学校 保健室 R4. 9月

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。秋のはじまりというと、ちょっとさみしい気持ちになってしまいますが、多くの穀物や果物などにとっては実りの秋。これから、たくさん収穫される時季になります。そう思うと、秋が待ち遠しくなりますね。

朝晩の気温差が大きい日が増えてきています。その日の天候に合わせた服装選びをして体調管理に気をつけながら、9月も元気に過ごしましょう。



もしものときに備えて、防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えません。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすいものを置かないなど、防災対策を考えましょう。

おうちで学べる、スマホやパソコンを活用した防災対策について、一つご紹介します。

「防災シミュレーター」：防災情報のページ - 内閣府  
<https://www.bousai.go.jp/simulator/>

家の中で地震が発生した時、「どんな予防対策をとらなくてはいけなから」「どんな避難行動をとるべきか」疑似体験するロールプレイングゲームです。今の防災対策で大丈夫か、ぜひ確認してみてくださいね。

災害は、いつ起きるか分かりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみましょう。



自分で行える

## 手当でのキホン

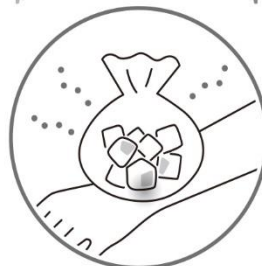


あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

### これ、どこにある?

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。



AED

目をツツツツするのはダメ

痛い！目に何か入った！



目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

手でさわらず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

### 目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

