

保健だより*9月号

2015年8月31日
常翔学園中学校・高校
保健室

夏休み明けのみなさんへ

- ★ 1学期の健康診断で視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に専門医を受診しましたか？保健室では「治療が終わりました」という報告を、待っていますので、用紙を持ってきてください。
- ★ 夏休み中に部活動でケガをし、医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。そのような生徒は、顧問の先生にケガと受診の状態を報告し、保健室に来てください(←申請に必要な書類を渡します)

高2のみなさんへ

9/7は「修学旅行前健康相談日(希望者)」です

学校行事が目白押しの2学期ですが、高2のみなさんには修学旅行もありますね。さて、その修学旅行に向けて、以下の日程で「修学旅行前健康相談」を実施します。今回の宿泊行事に伴い健康面で気になることがあり、学校医による健康相談を希望する生徒は、担任に申し出てください。

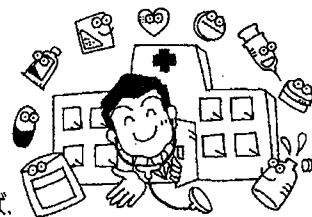
- 修学旅行前健康相談・実施日…2015年9月7日(月)15:10~
- 希望者の受け付け…9/2(水)までに担任に申し出てください。

持病のある人は、修学旅行前に主治医に相談しましょう

持病のある人(各種疾患、ぜん息、アレルギー-など)は、事前に受診し、かかりつけ医に旅行の日程を伝え、対応など聞きましょう。

(例: アクティビティへの参加について、発作時の対応など)

薬が必要であれば、もらっておきましょう。



◆修学旅行のことで、不安や悩み(精神的なもの)相談があれば、相談室に来てください。毎週火曜日と木曜日に相談の先生が来られています。予約は保健室でできます。

9/9(水)常翔学園における「安全の日」

9/9(水)6時間目に、全校放送にて学校長の講和による安全意識の向上を呼びかけます。静かに放送を聞きましょう。

もし学校内で、地震が起こったら…

物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない場所へ避難!

学校には、窓ガラスや大きな照明、重い本棚、包丁など、危険なものがありますが、地震が起きた時の基本は、「物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所へ避難することです。

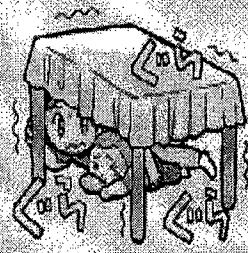
危険なものから離れて、近くに机や、テーブルがあったら下へもぐったり、手やカバンや本などで頭をおおって守り、低い姿勢になります。大きな揺れがおさまったら、先生の指示に従って、より安全な場所に避難します。



もし家にいる時に、地震が起こったら...


揺れを感じたら

- 屋内ではテーブルの下に
- 屋外ではブロック塀の倒壊や落下物に注意




緊急地震速報が出されたら

- 見聞きしてから、数秒から数十秒で揺れが来ます。
- 身の安全を守ることを最優先に行動しましょう




揺れがおさまったら

- 火の始末、火が出たらすぐ消火
- 戸を開けて出口を確保、外に出るときはあわてずに
- 瓦やガラスなどの落下物に注意
- 隣近所で声を掛け合って避難
- 避難は徒歩で、荷物は最小限に



津波浸水の恐れのある地域では避難

- 高台や鉄筋コンクリート3階以上の高いところへ
- 津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らない



第4回・大阪880万人訓練9/4(金) (大阪府全域)

9/4(金)午前11:03に、訓練用エリアメール(緊急速報メール)が届きます。(本校では11/5に同様の訓練をしますので、9/4は平常どおりの授業となります)

■携帯電話で

<対応機種の方全員>

11:03頃 エリアメール/緊急速報メール マナーモードにしても鳴ります!

※携帯電話の対応機種など、詳しくは携帯電話各社でご確認ください。
 ※大阪府全域向けの発信に続いて2回目を発信する市町村があります。
 ※対応率最大80.1%(H27.3未現在)

■街なかや施設で

館内放送・屋外スピーカー
電車等の車内放送

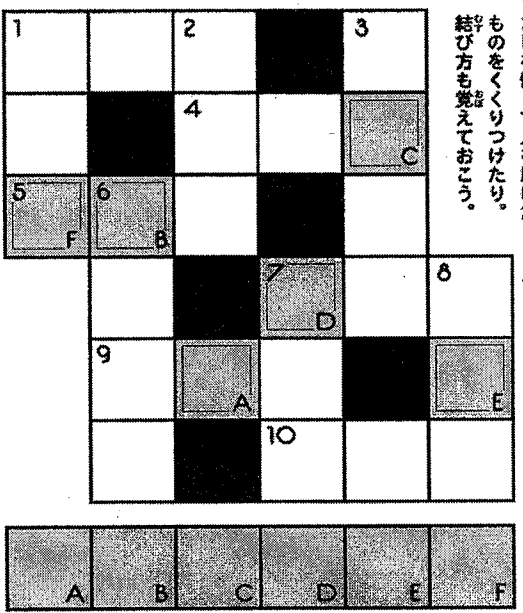


↓本校での防災に関する今後の予定↓

11/5(木) 緊急地震速報訓練 を実施します

"持ち出し品" クロスワード




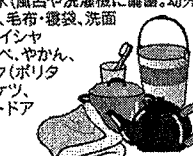
"イザ"という時のために、自宅には「持ち出し品袋」を用意しておきましょう。どんなグッズを用意しておくか? 風よけ・ホコリよけにもなる便利なアイテム(二重マスA~F)を答えよう。









- タテのキー
- 1 時やみを照らす○○○は必需品。両手が使えるヘッド○○○がオススメ。
 - 2 おおげさな話にすぎない。緊急○○○を「○○○」にする。被災時のデマには気を付けて。
 - 3 寒いとき体にまいたり、折って食器にしたり、便利なアイテム。毎朝脱いだ後も捨てずに保管を。
 - 4 現金・通帳だけでなく、○○○も忘れずに!
 - 5 断水しても困らないよう、簡易○○○は多めに準備。
 - 6 非常食が、いつも食べているレトルト○○○だと安心。
 - 7 ガスが止まっても、カセット○○○があれば、温かい食事が作れるよ。
 - 8 コレを使って人を助けたり、ものをくりつけたり、結び方も覚えておこう。
 - 9 非常食が、いつも食べているレトルト○○○だと安心。
 - 10 食器に○○○をかぶせて使えば、洗いや水節約することができるよ。
- ヨコのキー
- 1 被災時に大事な情報を得るにはコレが一番。予備の電池も忘れずに。
 - 2 おおげさな話にすぎない。緊急○○○を「○○○」にする。被災時のデマには気を付けて。
 - 3 寒いとき体にまいたり、折って食器にしたり、便利なアイテム。毎朝脱いだ後も捨てずに保管を。
 - 4 現金・通帳だけでなく、○○○も忘れずに!
 - 5 断水しても困らないよう、簡易○○○は多めに準備。
 - 6 非常食が、いつも食べているレトルト○○○だと安心。
 - 7 ガスが止まっても、カセット○○○があれば、温かい食事が作れるよ。
 - 8 コレを使って人を助けたり、ものをくりつけたり、結び方も覚えておこう。
 - 9 非常食が、いつも食べているレトルト○○○だと安心。
 - 10 食器に○○○をかぶせて使えば、洗いや水節約することができるよ。

参考ホームページ: 大阪ガス

非常時用品(例) 非常時用品は、災害復旧までの数日間(最長3日分)を生活できるように準備しておきましょう。

<p>飲料水</p> <p>飲料水は1人1日3リットルを目安に。ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター。また、防災タンクにためておく。</p> 	<p>非常食品</p> <p>米(缶詰やレトルト、アルファ米も便利)、缶詰やレトルトのおかず、ドライフーズ、チョコレート・アメなどの菓子類、梅干し、調味料など。</p> 	<p>燃料</p> <p>卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料。</p> 	<p>その他</p> <p>生活用水(風呂や洗濯機に備蓄。幼児に注意して)、毛布・寝袋、洗面用具、ドライシャンプー、なべ、やかん、防災タンク(ポリタンク)、バケツ、各種アウトドア用品など。</p> 
---	---	---	---

非常時持出品(例)

<p>携帯ラジオ</p> <p>予備の電池は多めに用意。</p> 	<p>緊急医薬品</p> <p>常備薬、絆創膏、傷薬、包帯、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など。</p> 	<p>現金</p> <p>現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書など。</p> 	<p>暖かい服</p> <p>できれば1人1つ。予備の電池も忘れずに。</p> 
<p>非常食品</p> <p>カンパン・缶詰など火を通さなくても食べられるもの、非常用食品、ミネラルウォーター、缶切り、栓抜き、紙皿、紙コップ、水筒など。</p> 	<p>その他</p> <p>下着・上着などの衣類、タオル、生理用品、粉ミルク、離乳食、紙おむつ、ウェットティッシュ、合羽、ヘルメット、ライター、ラップフィルム(止血や汚れた食器にかぶせて使う)、ハザード防災マップなど。</p> 		

クロスワードパズルの答え **レインコート**

タテ...①ライト②オヒシ③シンパン④インカン⑤コーラ⑥ロープ ヨコ...①ラジオ④ヒナソ⑥トイレ⑦コンロ⑨カレー⑩ラップ