

ほけんだより9月号

貝塚市立
第一中学校
保健室 R4.9.

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日です。


災害が起きたとき、大切なことは自分の身を守ることです。この機会に、避難所の場所や持ち出し袋の中身の確認をしましょう。「もしも」に備えた正しい知識をからだから身につけておきましょう。

AEDは
体育館に
あります




防災クイズ!!

① 災害後の情報はSNSで!?


X  動物園から逃げた!?
○ 時に余震が来る!?

SNSの情報や、うわさ話には、憶測やデマもあります。携帯ラジオを準備しておいて、正しい情報を手に入れましょう。


② 災害でもしも建物に閉じこめられたら
助けられるまで大声で叫び続ける!?

X  コン
コン
コン
すぐ近くに人がいれば、
助けを呼びましょう。
人の気配がないときは、
近くにあるものを叩いて音を出しましょう。


③ 地震が来たらすぐに建物から
飛び出す!?

X  まずは揺れがおさまるまで
テーブルの下など、物が倒れて
きても大丈夫な所に避難しま
しょう。


④ 大雨で浸水した道を歩くときは
長ぐつ!?

X  長ぐつは脱げやすく、中に水が入ると歩けません。どうしても歩けるときはスニーカーをはきましょう。傘などで石畳がぬれながら歩きましょう。

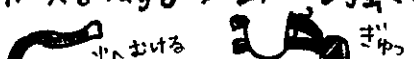
⑤ 非常用持ち出し袋に入れる食料は
軽くて高カロリーなものを選ぶ!?

O  持ち出し袋は重いと大変です。
軽くて栄養価の高いものを選び
ましょう。好きなお菓子を入れておく
のもオススメです。


⑥ 天ぷら油に火がついたら水で消す!?

X  消火器がない時は、鍋にフタをしたり
水で濡らしたシートで鍋をスッポリ覆います。
※水をかけた時、野菜やマヨネーズを入れることは、
火災の拡大につながったり、火傷のおそれがあります。


⑦ 消火器を使うときは安全ピンを抜く!?

O  ピンをぬき → ホースをはずし → レバーを強くこぎ


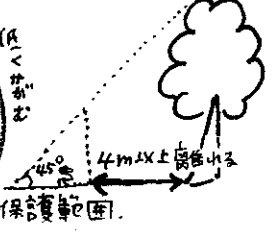
⑧ 火事・地震で逃げる時はエレベーターを使う!?

X  停電が起るかもしれません。階段を使いましょう。

⑨ 火事で火煙が出ているら
姿勢を低くして逃げる!?

O  煙は有毒で
吸い込むと命に
かかります。
9割やハンカチで
口をおおい、
低い姿勢で逃げます。

⑩ 雷が鳴ったら、大きな木の下に
逃げる!?

X  木に雷が落ちると、電流が
流れてくることもあり、危険です。
建物や車の中に逃げましょう。
 雷は40度以上広がる
保護範囲。

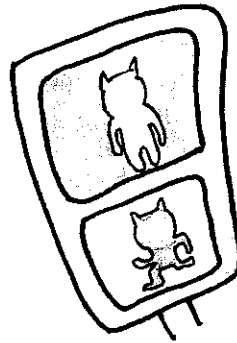
交通ルールを守りましょう

ながらスマホは視野の95%が見えていない!!

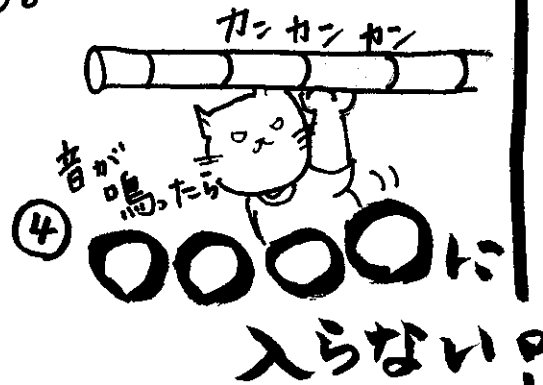
歩きながら
自転車に乗りながら

ついつい歩きながら、自転車に乗りながら、「何時かな？」ラインのcheck. など、ながらスマホをしていませんか？
ながらスマホによる命に関わる事故が増えています。
皆さんも誰かとぶつかりそうになったり、ヒヤリとしたり...
通常視界は左右で計約6mあるそうですが、スマホの操作時は約30cmに狭まるそうです。自転車はスピードもあるため、ブレーキが間に合わなかったりと、危険性が増します。気をつけましょう...!!

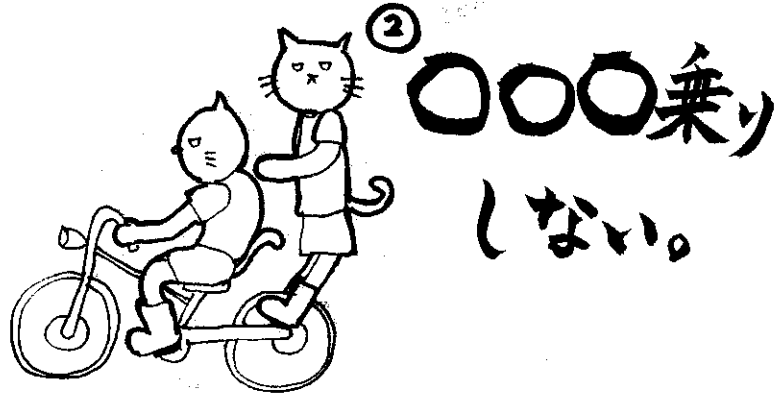
交通ルールクイズです。道路交通法で定められています。1人1人がルールを守って、安心な暮らしができますように。○の中には1文字入ります。



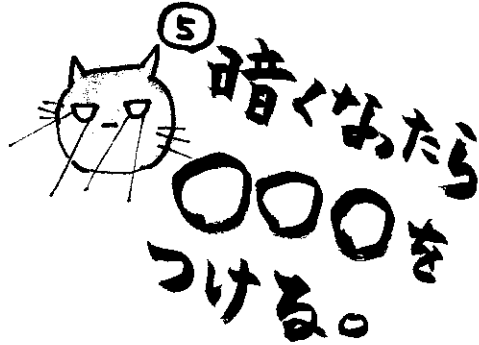
① ○○○○を守る。



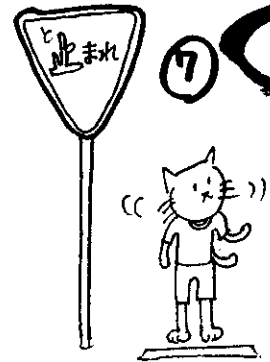
④ ○○○○に入らない。



② ○○○乗らない。



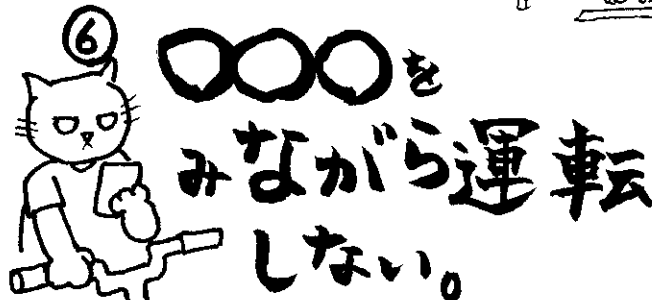
⑤ 暗くなったら○○○をつける。



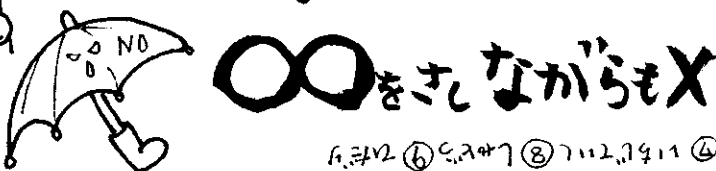
⑦ ○○○止まる。



③ ○○○をつけてながら運転しない



⑥ ○○○をみながら運転しない。



⑧ ○○○をしながらもX

自転車は原則

⑧ ○○○の

⑨ ○○○側走行

※13歳未満は歩道
※道路標識がある場合等を除く