

夏休み、みなさんは楽しく過ごせましたか？ 改めてのスタートになる今月、まずは生活リズムを夏休みモードから学校モードに！ これからは行事もたくさんあります。元気に2学期をスタートしましょう！

体育祭・団活動でも熱中症に注意！！

熱中症警戒アラートが出ている日は、できるだけ冷房の効いている屋内で活動するようにお願いします。団活動では、3年生は、1、2年生の様子も観察し、無理をせず安全に活動してください。

☑炎天下で活動をしない（日陰か屋内、できれば風が通る場所で）

☑睡眠・朝食をしっかりとり、体調を整えておく

☑活動前に水分補給

☑活動中も15分に1回は休憩をとり、水分補給

☑汗をかいた時は塩分も補給（スポーツドリンクや塩タブレットなど）

☑体調が悪い時は無理をしない（涼しい場所で休む）



保健室からのお知らせ

夏休み中のケガについて

部活動等でケガをした生徒は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象になりますので、保健室まで書類を取りに来てください。

また、書類を提出していない人は保健室まで提出してください。



「受診報告書」を提出してください

健康診断の結果、受診が必要な人には夏休み前にお知らせを配付しました。受診は済みましたか？

受診が済んだ人は、保健室に「受診報告書」を提出してください。

まだ受診していない人は、早めに受診しておくことをお勧めします。

校内の「AED」の場所、 知っていますか？

小松工業高校の AED は2つあります。
保健室前廊下と卓球場前（体育館入り口）です。校内を歩いて確認してみましょう。事故や災害はいつでも、誰にでも起こる可能性があります。AED は、学校以外にも駅やショッピングモールにも設置されていますので、万が一に備えて、よく行く場所ではどこに AED が設置されているか一度確認してみてください。



AED は意識がない時、呼吸がおかしい時は、すぐに準備！！

9月1日は防災の日

防災の日は、1923年9月1日に関東大震災が発生したことが由来です。防災の日はその名の通り、「防災に備えるための日」です。この機会に通学路の危険な場所、避難場所、家族との災害時の集合場所や連絡方法を再確認しましょう。



大きな地震や災害が発生した直後は、電気や水が使えず、食べ物などが手に入らなくなることがあります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋をすぐに持ち出せる場所に置いておくと、いざというときに困りません。

非常時に必要なものを準備しておこう

災害用ポーチ



常に
持ち歩く

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート(命を守るもの) ・ウエットティッシュ
- ・好きなキャラクターやグッズ(心がホットするもの)

非常用持ち出し袋



玄関や寝室
に置く

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・電池 ・現金 ・雨具
- ・防寒具 ・カイロ ・軍手や靴 ・マッチまたはライター
- ・飲料水 ・食料品 ・ビニール袋 ・簡易トイレ
- ・救急セット ・生理用品(女性)

「171」何の数字？

この数字は、災害用伝言ダイヤルのことです。固定電話や携帯電話から録音でき、またその録音を聞くこともできます。毎月1日、15日、防災期間(8月30日～9月5日)などに体験できるので試してみましょう。

伝言録音



「171」



「1」



電話番号

伝言再生



「2」

