



学校が始まってから1週間が経ちます。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？夏休み中に生活のリズムが変わり、昼夜逆転してしまった人は、元の生活リズムに戻すのが大変だと思います。しばらくは少し早めに布団に入り睡眠時間の確保をすることを心掛けましょう。

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です

日本は、これまでも数々の大災害に見舞われてきましたが、歴史上の大きな地震災害のひとつとして記憶されているのが、1923年9月1日に起きた関東大震災です。この震災を忘れず、災害に対する備えをしっかりと行おうと、1960年、国は9月1日を「防災の日」として制定しました。また9月1日は、立春から数えて210日目の日で「二百二十日（にひゃくはつか）」と呼ばれる暦の日です。この時期は台風が多く、災害が発生しやすいことも、防災の日に設定された理由のひとつといわれています。また、救急の日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせが由来です。

自然と共に生活をしている私たちは、地震や津波、台風、竜巻、雷などの災害に備えていく必要があります。災害が起きて携帯電話やインターネット等が使えなくなった際、家族とどのように連絡を取りますか？ また、避難勧告が出された際、みなさんはどこに避難しますか？ 万が一の時に備えて、緊急時の行動について、家族と話し合う機会にしましょう。



①避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

②連絡方法

スマートフォンが使えなくなることもあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も確認しておきましょう。

③非常時用緊急バッグ

非常時用緊急バッグの中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。

わが家の防災メモ



コレがアレに?!…身近なものが大活躍

新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのポウル代わりに

おうちにある、身近

なものが防災グッズに

なることも。調べて、

作って、体験してみよう！



パンダナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール

119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED
が到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

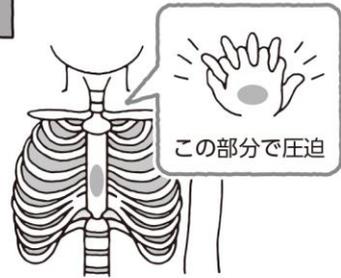


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

強 <

胸が約5 cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように

速 <

1分間に100~120回のテンポで

絶え間なく

なるべく中断しないように

～保護者のみなさまへ～

「目黒区立中学校連合体育大会に係る選定療養費の取り扱いについて」

目黒区立中学校連合体育大会の開催中に発生した傷病の対応は、一時的には会場内に設置されている救護室にて、委託業者から派遣を受けている医師による救急処置をいたします。さらに、医療機関への受診が必要と認められた場合は、医療機関を受診していただくことになります。その場合、ケースによっては選定医療費(大規模病院への紹介状なしの受診などにより保険対象外の特別料金(自己負担)が掛かることもございますのでご了承ください。

第77回 目黒区立中学校連合体育大会

日時 令和5年9月27日(水) 9:30~13:50

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場「陸上競技場」

保護者席もございます。

保護者のみなさまもぜひ応援をよろしく
お願いします。