

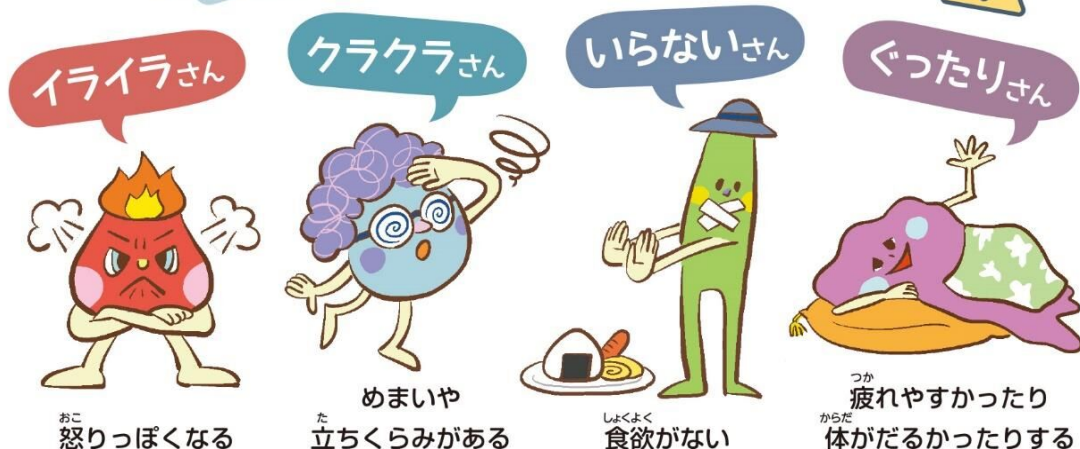


令和7年8月27日
しまもとちゅうりつだいいちちゅうがっこうほけんしつ
島本町立第一中学校保健室

今年の夏は各地で気温が40℃を越えるなど、危険な暑さが続いており、9月に入っても、厳しい残暑になると予想されています。また、夏休み明けは、久しぶりの学校や体育の授業で、体が暑さに対応できず疲れやすくなっているため、熱中症のリスクが高くなります。
1日3食しっかり食べることや、水分補給、十分な休養をとることを心がけましょう。



夏バテさんたちに注意!



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか?

2学期も毎日元気に過ごしましょう!!

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる



「防災の日」は、大正12(1923)年の9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。地震や台風などの災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に、自分や大切な人を守るために、非難場所や連絡方法を確認しておくことが大切です。まずは「自分にできること」を考えることが、防災への第一歩です。

避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

応急手当用の
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃の備えです。

自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか?