



## ☆9月1日は防災の日☆



「いざというときのために防災グッズを用意しましょう」の、「いざというとき」はどんなときを想像しますか？地震や台風を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。私たちの身の回りには、地震や台風以外にも、集中豪雨、豪雪、竜巻、感染症など、たくさんの「いざというとき」が潜んでいます。いざというときに慌てないためにも日頃から備えがあると安心です。

保健室ではいざというときに備えて・・・

持ち出し用救急バッグ、近隣の医療機関一覧などを準備しています。救急バッグの中身は定期的に見直し、絆創膏や塗り薬などの使用期限の確認もしています。

## ★最近話題のフェーズフリー★



みなさんはフェーズフリーを知っていますか？最近話題になっているので聞いたことがあるという人も多いのではないのでしょうか。フェーズフリーとは「普段使っているものやサービスを、非常時にも役立てることができる」という考え方です。

例えば

### 【ベッドになるダンボール】

日常では、書類などを入れる「ダンボール」として活用→非常時は「簡易ベッド」として活用



### 【目盛り付き紙コップ】

日常では、飲み物を入れる「紙コップ」として活用→非常時は「計量カップ」として活用などです。

## ★学校生活でもフェーズフリー！？★

フェーズフリーの考え方は学校生活でも考えられます。みなさんがいつも当たり前に行っていることは災害時にも、変わらず役に立ちます。

例えば

「人の話や放送を静かにしっかり聞く」→災害時に大切な情報を得ることにつながる。

「簡単な日常英語を話すことができる」→災害時に外国人に情報を伝えることができる。

「自分の持ち物を整理整頓する」→災害時に荷物が散乱せず安全に避難することができる。



## ☆9月9日は「救急の日」～鼻血の正しい処置を知ろう～☆

鼻血がでたときに上を向いたり、鼻を押さえず水で血液を流し続けたりしている人はいませんか？

### 正しい鼻血の処置

- ☆少し下を向く。(足のつま先を見るようなイメージ)
- ☆10分間押さえ続ける。(途中で押さえることをやめない)
- ☆小鼻を押さえる。(イラストの○のついているところ)

