



お知らせとお願い



1、夏休み中に部活動などでけがをして

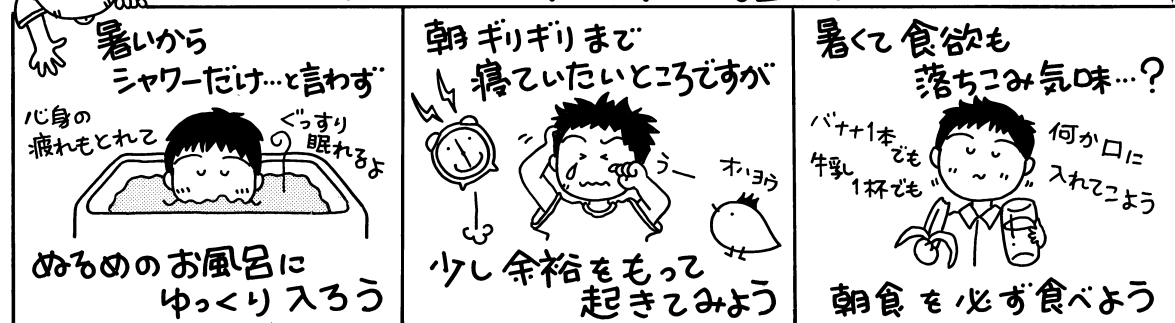
病院へかかったという人へ



初診から治療までの医療費総額の合計が5000円
(※500点以上)の場合、スポーツ振興センターの災害
給付の対象になります。(窓口での支払金額ではありません。複数
の医療機関にかかれた場合はその合計です。)

手続に必要な書類をお渡ししますから担任・顧問または保健室ま
でお知らせください。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらない人へ



引続き、熱中症対策をしましょう。

夏休み中、冷房の効いた室内で過ごすこと
が多かった人は特に注意が必要です。

- 睡眠をしっかりとる
- こまめな水分補給
- 運動は休憩を取りながら
- 疲れているとき、体調が悪いときは無理をしない

登校時には学校で必要な量のお茶を
持ってきてください。

熱中症に注意しよう

2、夏休み中に疾病や異常の治療や検査を済ませた人へ

治療済み報告書を提出して

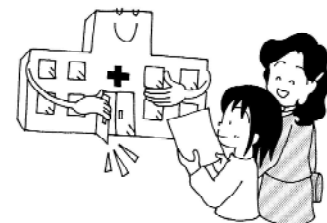
ください。用紙を失くした人は、

どんな用紙でもかまわないので、

クラス・氏名・受診日・受診した

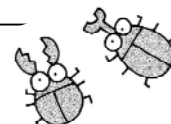
病院名・医師の診断・指示など受診内容がわかるように

メモして提出してください。



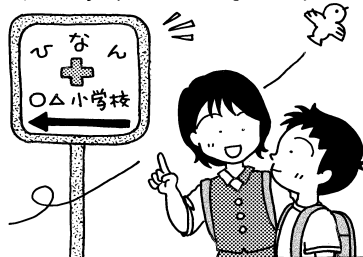
3、保険証や緊急連絡先が

変更になった場合はお知らせください。

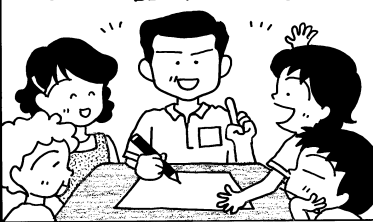


9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

避難する場所や連絡先を
しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と
災害時の行動について
きちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品を
きちんと用意しておきましょう

- ☐ 水
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池、携帯充電器
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ タオル、ブランケット
- ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



マウスウォッシュがあると便利

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト ☒

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- ☐ 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、
チョコレートなど 最低3日分があると安心！）
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ペン、ノート
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 使い捨てカイロ

感染症対策にも

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

女子はさらにプラス

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）
も持っていこう！

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日です。この日を、災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として、1960年に「防災の日」に制定されました。

ここ数年、日本各地で思いもかけない自然災害が起こっています。遠くの出来事ではなく、もし、自分たちの周りで起こったら・・・と考え、生命を守るという視点から身の回りを見直してみましょう。

以前、東日本大震災の時に「学校にいた小学生全員が高台へ避難することができた小学校」のドキュメント番組がありました。その中で、当時、小学生だった人が、「（近くの）中学生が手を引いて高台に連れて行ってくれた」「中学生におんぶしてもらって避難した」と言っていました。

災害発生時、自分の生命を守る行動をとるのが一番ですが、少し周りを見渡せるのなら、小さい子どもやお年寄り、妊婦さんや体の不自由な方など、助け合えるといいですね。

声をかけ、励ましあうだけでも、きっと大きな力になるはずです。

