



ほけんだより

がつごう
9月号



R2. 9

おおすちゅうがっこう
大洲中学校

やみんがっせいの
夜間学級

がつついたち 9月1日は ぼうさい ひ 防災の日!



7月と8月に避難訓練 (disaster drill) をしました。7月31日には、警察の方が“防災 (Disaster prevention)” についてお話をしてくれましたね。みなさん、覚えていますか？

自然災害 (natural disaster) には種類があります!

◆地震 (Earthquake)

◆洪水 (Flood)

◆火災 (Fire)

◆津波 (Tsunami)

◆台風 (Typhoon)

などがあります。



Have all immediately necessary things in one bag to take with you when evacuating.

避難する<逃げる>ときに、すぐに持ち出すものをバックにまとめておきましょう。



In case of a disaster, all water will stop and it will become difficult to secure food. Keep water and food enough for more than 3 days stocked at your home.

災害がおきたときは、水が止まり、食べものが手に入りにくくなります。家に水や食べものを3日分より多くおいておきましょう。





9 がつ 9 か 日は

きゅうきゅうひ 救急の日

自分でできる、けがの手当てをおぼえよう!



はなぢ
鼻血
Nosebleed

①鼻をつまむ!
Pinch your nose!

②下を向く!(血が止まるのを待つ)
Face down! (Wait for the blood to stop)

やく 約15分間!
About 15 minutes!

↑このあたりをつまむ

やけど
Scald/Burns

すぐに水で冷やす!
Icing with running water!

ふんいじょう 5分以上!
More than 5 minutes!

みず 水ぶくれができたなら
びょういん 病院にいこう。
Blisters
→You have to go to the hospital.

ひねる・ぶつける
Sprain · Hit/bruise

<RICE 処置をしよう!>

R Rest ①やすむ

I Icing ②ひやす

C ③おさえる
Compression

E たか あ ④高く上げる
Elevation

すりきず・きりきず
Scrape · Cuts

①水であらう!
Wash carefully!

②上から押さえて、血をとめる!
Hold down to stop blood!

③保護する!
Protect!