



ほけんだより

がつごう
9月号



R4. 9
おおすちゅうがっこう
大洲中学校
やみんがっせう
夜間学級

がつついたち
9月1日は防災の日

まいとし ほんせい おおあめ たいふう じしん これらの自然
毎年のように発生する大雨、台風、地震。これらの自然
さいがい いのち まも ひごろ じゅんび
災害から命を守るために、日頃から準備をしておきましょう。

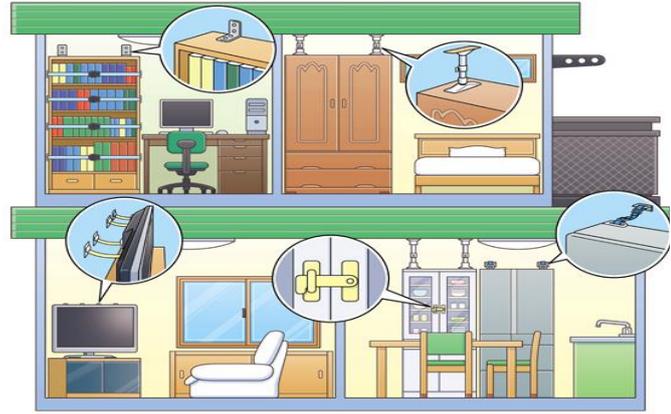
いえ なか あんぜんたいさく じしんたいさく 家の中の安全対策(地震対策として)

Safety measures inside the house
(as earthquake measures)

房屋内的安全措施(作为地震措施)

じしん とき かく たお
地震の時に家具が倒れないようにしておきましょう。

Make sure the furniture does not fall over in
the event of an earthquake. 确保家具在发生地震时不会倾倒。



ひなん じゅんび 避難するときの準備 Preparations for evacuation 疏散准备

さいがい みず とまり た もの て はい
災害がおきると水が止まり、食べ物が手に入りにくく

なります。みず た もの いえ みっかぶん おお
なります。水や食べ物は、家に3日分より多くおいて

おきましょう。ひなん するとき よう も た
おきましょう。避難するとき用に、持ち出すものをバ
ッグにまとめておきましょう。

When disaster strikes, the water stops, and it is
difficult to get food.



Keep more than three days' worth of water and food at home.

Let's pack your belongings in a bag for when you evacuate !

灾祸来袭，水停，粮食难觅。在家中保留三天以上的水和食物。

撤离时收拾行李 让我们把它们放在一个组中。

かぞく あつ ばしょ れんらくほうほう かくにん 家族で集まる場所や連絡方法を確認しておきましょう

Confirm where your family will gather and how to contact them.

讨论与您的家人在哪里聚会以及如何联系他们。

災害用
伝言ダイヤル
171





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^{てあ}手当てをおぼえよう!



はなぢ
鼻血
Nosebleed

① ^{はな}鼻をつまむ!
Pinch your nose!

② ^{した}下を向く!(^ち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^{みづ}水で冷やす!
Icing with running water!

ふんいじょう 5分以上!
More than 5 minutes!

^{みづ}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^{しよち}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}高く^あ上げる
Elevation

すりきず・きりきず
Scrape · Cuts

① ^{みづ}水であらう!
Wash carefully!

② ^{うえ}上から押さえて、^ち血をとめる!
Hold down to stop blood!

③ ^{まも}保護する!
Protect!