



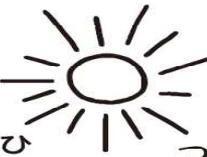
NO.6

徳島県立城東高等学校

令和5年8月発行

2学期が始まりました。夏休み、少しは自分メンテナンスができたでしょうか。

今年は、「災害級の暑さ」と言われています。これから城東祭や体育祭を控えています。いきなりパワー全開でスタートするのではなく、徐々に体を学校モードに切り替えていってください。暑さ対策も忘れずにね。

まだまだ 
 あつ ひ つづ
 暑い日 が **続** きます 

登下校中の熱中症に注意！

登下校中、暑い！のどが乾いた！休憩したい！・・・どうする？

→コンビニエンスストア等のお店に入る、日影に入る等、外で体調が悪くなった時にどうするか自分の通学路でシミュレーションしておきましょう。

→さらに、飲み物が買えるように小銭を持っておいたり、塩飴や塩分のタブレットを2～3個鞆に入れておくと安心ですよ。

そして・・・

学校に着いたらまず水分補給を！



～いつ起こるかわからない災害に備えて～
 災害は、家や学校にいる時に起こるとはかぎりません。非常用グッズや防災ポーチを持っている人は、この機会に中身の点検をしましょう。また、災害時は「自分で自分の身を守る」ことが重要となってきます。軽微なケガは、自分でケアできるように、応急手当の方法を再度確認しておきましょう。

できるようにしよう
 おうきゅうてあて
応急手当

だぼく ねんざ
打撲・ねんざ

ひ あんせい
冷やして安静にする

きず すり傷
すり傷

きずぐち すな どの みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

きず 切り傷
切り傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
せいけつ お
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど
やけど

いた りゅうすい ひ
痛みがなくなるまで、流水で冷やす



城東高校のAED設置場所，設置台数，わかりますか??ヒントは1階，2階，4階…。

参考文献：雑誌「健」