



令和6年9月2日  
東京都立調布特別支援学校長  
中村 由美子

2学期がスタートしました。1日は「防災の日」、9日は「救急の日」です。最近、災害に関するニュースが頻繁に流れています。いざという時のための備えができているか、今一度確認してみましょう。



～9月の保健行事～

日時	保健行事	対象学部・学年 時間
4日(水)	発育測定	中学部3年→2年→1年 9:20～
5日(木)	発育測定	小学部3年→2年→1年 9:20～
6日(金)	発育測定	小学部6年→5年→4年 9:20～
13日(金)	療育相談	※希望者のみ 対象の方には別途資料配布 午前中
17日(火)	宿泊前健診	中学部3年生 12:50～
18日(水)	整形診①	※希望者のみ 対象の方には別途資料配布 午前中

## ●「夏休み中の健康調査のお願い」について

夏休み前に配布した「夏休み中の健康調査のお願い」は**全員提出【締め切り：9/2(月)】**となっています。本日提出できなかった場合は、お早めに御提出をお願いいたします。

## ●主治医や服薬の変更について

- ・夏休み中に病院への受診等で主治医の変更やお薬の変更があった場合は「夏休み中の健康調査のお願い」に記載するようお願いいたします。
- ・変更後は、災害時用薬を3日分、緊急時用薬を最低2回分御提出ください。
- ・変更前の御提出いただいている薬は返却いたします。
- ・服薬内容や体調面で学校での対応に変更がある場合には、併せて【健康管理指導表】の医師による書き換えもお願いいたします。

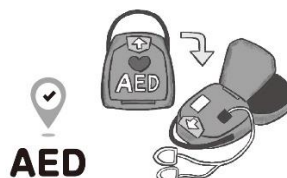
## 防災のために、今何ができる・・・？

急な災害（地震、津波、火事、台風等）が起きた時に備え、今私たちにできることは「知識」と「準備」です。

「もし出口がふさがれてしまったら・・・」  
「電話が繋がらなくなってしまったら・・・」  
「大切な人が意識を失ってしまったら・・・」  
様々な想定をして、AEDや非常口、公衆電話の設置場所を今一度確認しておきましょう。

本校にも「保健室の入口」と「プール」の二か所に置いてあります。

どこにあるか知っていますか？



### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

# 防災リュック、何を入れる??

防災リュックも準備しておくと便利です。  
災害時に数日間天候が悪い可能性や  
断水・停電が続く可能性も視野に入  
れて、準備をしましょう。

## 水

飲用水は1人当たり1日3Lとして、  
3日分があると安心です。  
(=2Lペットボトル5本)

## 食品

手軽に糖분을補給できる「飴」や  
「グミ」、「チョコレート」なども  
おすすめです。

引き続き、  
熱中症にも注意しましょう!

### 災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品 <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> くつ (スリッポン) <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 <input type="checkbox"/> ペン・ノート <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 貴重品
--	---

赤ちゃんがいる家庭の備え

ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食  
 携帯カトラリー / 紙オムツ  
 おしりふき / ネックライト  
 抱っこひも / 子どものくつ

女性の備え

生理用品 / おりものシート  
 サニタリーショーツ  
 中身の見えないごみ袋  
 防犯ブザー / ホイッスル

**備蓄品**

 水や食料 (家族の人数 × 3日~1週間分!)  
 生活用品 (トイレトーパー、携帯用トイレ、ラップ...など)

## 熱中症 かも!?

おも  
と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす

経口補水液などで  
水分補給

こんなときは  
**救急車!**

自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

**!** 悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渴く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯プラス