



平成28年 9月

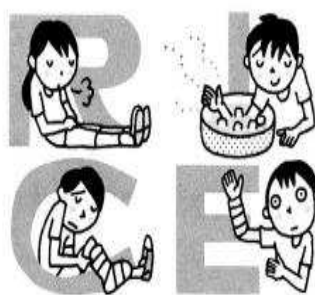
長かった夏休みも終わり、学校には、みんなの元気な声が響いています。

毎日が猛暑で熱帯夜の暑い夏休みでしたが、体調を崩した人はいませんでしたか？私の夏休みは…エアコンのきいた部屋からの外出を控えておりました。夕暮れ時、気が向いた時だけウォーキングや買い物へ出かけましたが、必要最小限の外出でした。28℃前後を心掛け一日中稼働していた我が家のエアコン。酷使してしまいました。おかげで快適な夏休みを過ごすことができました。エアコンさんありがとう♡

ようやく、8月最後の週、雨が降り、エアコンのスイッチをオフにすることができました。◎

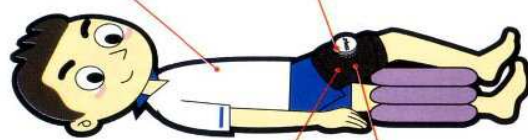
朝、晩の風は、秋の訪れを感じさせてくれるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日があります。暑かったり、涼しかったり、ご家庭でのお子様の体調管理、よろしくお願いします。

※1学期も残り20日です。元気に登校してくれることを願っています。



Rest 安静
静かに休もう

Icing 冷却
患部を冷やそう



Compression 圧迫
患部を適度に圧迫しよう

Elevation 挙上
患部を心臓より高く挙げよう



非常持出品

- 避難活動に支障が出ないよう、荷物はできるだけ軽くしましょう。
- 重さの目安は成人の男性で15kg、女性で10kg程度です。
- できれば家族全員に1つずつリュックを用意し、玄関先・車のトランクなど、持ち出しやすい場所に分散して保管しておきましょう。

貴重品類



- 印鑑 ●預金通帳 ●健康保険証
- 運転免許証 ●住所録など
- 現金（紙幣の他公衆電話用の10円硬貨も）

携帯ラジオ

- FM・AM両方が聴ける小型のもの
- 予備の電池

照明器具



- 懐中電灯（できれば一人に1個）
- 予備の電池
- ろうそく（太くて安定のよいもの）

ヘルメット（防災頭巾）

- 屋根瓦や看板などの落下物や転倒事故から頭部を守るため

非常食・水



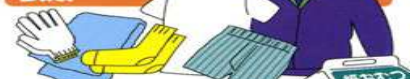
- 乾パン ●缶詰 ●ビスケットなど火を通さなくても食べられるもの
- 水はミネラルウォーターなど
- 赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなど

生活用品



- ナイフ ●缶切り
- ティッシュペーパー
- ライター ●ビニール袋など

衣類



- 下着 ●上着 ●手袋 ●靴下
- ハンカチ ●タオルなど
- 赤ちゃんがいる場合は紙おむつなど

救急・衛生用品



- 絆創膏 ●ガーゼ ●包帯 ●消毒薬 ●解熱剤
- 胃腸薬 ●風邪薬 ●鎮痛剤 ●目薬など
- 持病のための常用薬