



イラスト:美術部

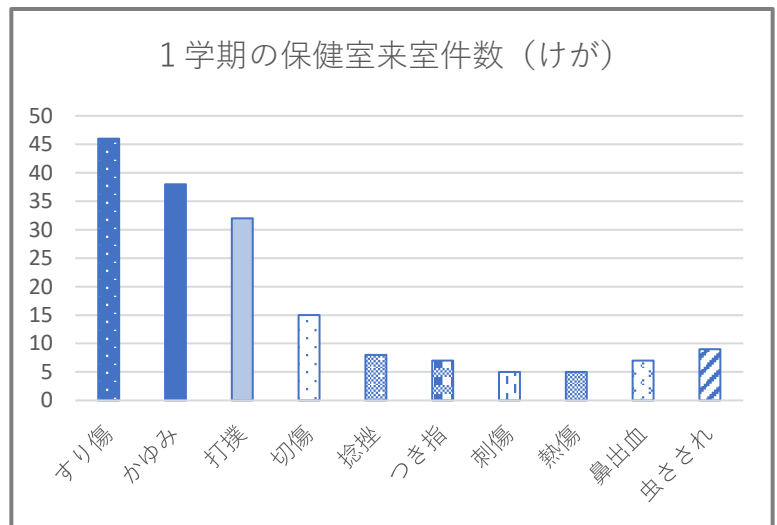
令和8年9月
岩国市立岩国中学校

9月に入り、朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、曇りや雨の日も増えてきました。この時期に多くみられるのが、曇りや雨の日に頭痛や体調不良が起こる「^{きしやうびよう}気象病」です。^{きしやうびよう}気象病は、気温や気圧の変化によって自律神経のバランスが乱れたり、体にさまざまな影響が生じたりすることで起こるとされています。毎日を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠とバランスのよい食事をするようにしてみましょう。



右のグラフは1学期のけがの来室件数です。グラフの通り、すり傷のけがが一番多いです。

みなさんはけがに応じた手当の方法を知っていますか？正しい手当の知識を身につけ、自分でできることからしてみてくださいね。



第1位 ^{きず}すり傷



第3位 ^{だ ぶく}打撲・ねんざ



第5位

第4位 ^{きず}切り傷



第8位 ^{やけど}やけど



5～20分推奨

#地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

