

保健だより 9月



令和5年9月
陽南中学校保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。みなさんはどんな夏を過ごしましたか。楽しかったこと、学んだことなどを友人と話すといいでしょう。まだまだ暑さが残っています。だるさや疲れを感じたら、夏の疲労が残っているかもしれません。自分なりに工夫をして体調を整えて過ごしましょう。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう



9月1日は「防災の日」

突然ですが、今、災害が起きたらあなたはどのような行動をとりますか？どこへ避難するか、家族と連絡は取れるかなど分からないことが出てくると思います。家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請などについて知り、家族で話し合っておきましょう。

①ハザードマップの確認

ハザードマップは「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被害が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。宇都宮市のホームページから見ることで確認しておきましょう。



②災害情報の収集

自分が住んでいる地域の自治体（宇都宮市）が注意報や警報を出したときに、素早く伝えてくれます。「NHK ニュース・防災」「Yahoo!防災速報」などを見ましょう。



③災害時の連絡手段

災害発生時は、電話がつながりにくなります。電話に比べ、利用できる可能性の高いのがインターネットです。メールや SNS など、家族で何をを使うか、また、インターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

④非常時の持ち出し袋を準備

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・雨具
- ・防寒具
- ・電池
- ・現金
- ・マッチやライター
- ・ビニール袋
- ・簡易トイレ
- ・飲料水
- ・食料品
- ・救急セット
- ・生理用品
- ・常備薬など



災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。



無料 Wi-Fi サービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

AEDはどこにある？

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。通報しただけで何もしないと、救える命はたった7%ですが、待っている間に胸骨圧迫を行い、さらにAEDを使用すると50%まで高まります。AEDを使用することでより多くの命を救うことができます。（※日本AED財団HPより）



陽南中学校は「**体育館の正面玄関内**」にあります



アピタは「**1階サービスカウンター近くのエスカレーターの下**」にあります



近隣のお店も
チェック！

まずは、
119番通報を！

心にも応急手当を。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

