

# ほけんだより

令和6年9月2日  
古河第二中学校 保健室

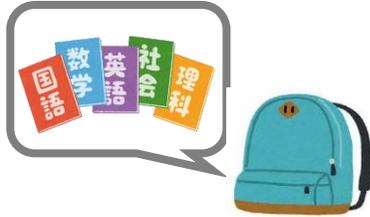
## 朝の習慣を…夏休みモードから学校モードへ

ほけんだより夏休み号で立てた生活目標はみなさん達成できましたか？9月の初めは生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気をつける必要があります。規則正しい生活を心がけましょう。



決まった時間に起床しよう！

前日に学校の準備をしよう！



きちんと朝食を食べよう！

決まった時間に排便をしてみよう！



すぐにできる！

## スマホで防災



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、災害時に様々な役割を担ってくれるのがスマホです。

☎ **災害用伝言ダイヤル「171」**  
電話がつながりにくくなった時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。

### 災害情報を入手できるアプリのインストール

#### 【災害速報アプリ】

自分の住んでいる自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。

#### 【ラジオアプリ】

バッテリー消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

### モバイルバッテリーを持ち歩く

災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。

### ハザードマップの確認

国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPで確認できます。

### 災害時の連絡手段を決める

災害時は電話がつながりにくくなります。インターネットがつかない場合の家族の連絡手段や集合場所などを決めておきましょう。

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅がついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって見え方が違うものなのですね。満月の日、月の影がみなさんには何の形に見えるのでしょうか。

## 9月9日は救急の日

身近で事故や病気が起こったときにどうすれば良いか考えてみよう！



病院？救急車？

この番号に電話することで、救急電話相談を受けることができます。

迷うときには…

**#7119** に電話！！

オペレーターや自動音声により対応があります。

救急電話相談	医師、看護師、相談員が対応 ・病気やケガの状況を把握 ・緊急性について判断
医療機関案内	受診可能な医療機関を案内

緊急性が高い

救急車による出動



緊急性が低い

医療機関の案内



救急相談以外の相談

福祉保健局等の相談窓口の案内



## その他緊急ダイヤル

●緊急時には迷わず ●海での事故（水難事故） ●小児救急電話相談（生後1ヶ月～6歳）

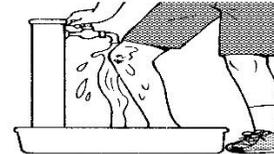
119番

118番

#8000

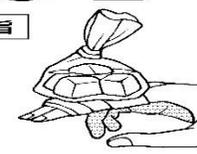
### 自分でできる 応急手当

すり傷



傷口や周辺の汚れを水道水でよく洗い流します。その後、ばんそうこうなどで傷を保護します。

突き指



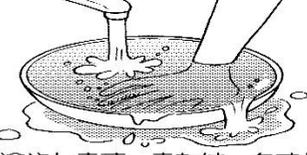
受傷した指を、包帯などで隣の指と固定します。その上から氷のうなどで十分に冷やします。

鼻血



軽く下を向いて鼻をつまみます。そのままの姿勢で3分ほど様子を見ます。

やけど



すぐに流水で冷やします。または、タオルなどの上から氷水を入れたビニール袋などで冷やします。