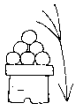
生徒のみなさん、保護者様　　令和５年（２０２３年）　９月１２日

９月　保健だより



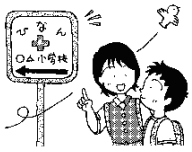
六浦中学校
保健室

＊　“いざ”　というときに備えて

学校では８月２８日に防災訓練をおこないました。９月１日は「防災の日」。１９２３年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として１９６０年に制定されました。

今年は関東大震災から１００年。日本は自然災害の多い国です。備えは十分ですか？身のまわりを見直してみましょう。

避難場所と避難ルート

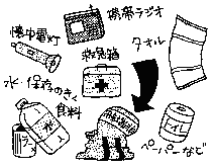


◎自宅や学校、通学路周辺の避難場所の確認はできていますか？
◎避難場所への移動ルートを再確認しましょう。

家族との連絡方法

◎どのように連絡を取り合いますか？
◎万が一に備えて緊急連絡先を確認しましょう。
　また、生徒手帳などの携帯品に連絡先をメモすることをおすすめします。

準備しておくと役立つもの

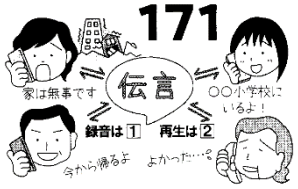


◎懐中電灯・乾電池・ラジオ・携帯電話用の充電器
◎水・非常食
◎常備薬・メガネ
★災害時には入手しにくくなるので、普段から用意しておきましょう。

≪知っていますか？災害用伝言ダイヤル≫

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】



①「１７１」をダイヤル
②録音は「１」、再生は「２」をダイヤル（暗証番号を利用しない場合）
③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音または再生

＊もし○○で地震が起きたら？

地震はいつ起こるか誰にも分かりません。自宅や外出先で起きたらどのように対応すれば良いのでしょうか？「もしも」のために備えておきましょう。

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。

デパート・スーパー

手荷物や買い物かごで頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。

バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、そのあとは係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。

自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

今月の保健室

★夏休みは元気に過ごせたでしょうか？前期期末試験が終わり、合唱練習が始まりました。夏休み明けから、熱や咳、のどの痛みなど体調不良の生徒が増えてきています。行事に向けて忙しい時期＆夏の疲れが出てくる時期です。ゆっくり体を休ませましょう。

★保健環境委員会では学校保健委員会の準備を行っています。学校保健委員会とは、学校全体における健康の課題を生徒、教職員、保護者、学校医等と研究や話し合いをして健康について考える会です。今年度のテーマは「心の健康　～ストレスってなに？～」です。先日、全校生徒のみなさんにアンケートをとりました。ご協力、ありがとうございました！アンケート結果や、ストレスについて学んだことを六中祭で展示発表しますので、ぜひご覧ください。