



たんぽぽ

令和5年度9月号
未来高等学校
保健室



9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。
本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、「秋」の楽しみ方は様々ですが、勉強と運動をバランスよく取り込んで、体調管理に気をつけて秋を楽しみましょう。

◆ 日頃から「防災対策」を！ ◆ (9月1日は防災の日)

災害発生時には、家族との連絡や安否確認、避難場所・避難経路の情報提供や確認、災害情報の収集・救助要請などにスマホを上手に活用しましょう。

ハザードマップの確認

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を、各自治体のHPから見るすることができます。日頃から、確認しておきましょう。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。利用できる可能性がもっとも高いのがインターネットです。しかし、インターネットが使えないことも想定して、家族の連絡方法や集合場所などをあらかじめ決めておきましょう。



非常時に必要なものを準備しておこう

◆ 非常持ち出し袋 ◆

(寝室・玄関に置いておく)



靴・軍手・常備薬・モバイルバッテリー（乾電池式や太陽光で充電できるもの）・飲料水・現金・防寒具・雨具・食料品・ホイッスル・懐中電灯・マスク・電池・ビニール袋・携帯ラジオ・簡易トイレ・マッチ又はライター・アルコール綿・救急セット・女性用品 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ます。



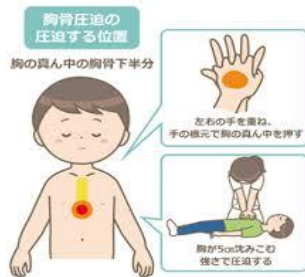
◆ 無料 Wi-Fi サービス

「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は「00000 JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

◆ 未来高校教職員救急法講習会実施

8月23日に教職員29名が参加してバイタルチェックの方法、胸骨圧迫、AEDの使用方法について、ダミー人形を用いて実施しました。参加者は全員、危機感を持って真剣に取り組みました。



♡ ころころにも応急手当を！ ♡

心の傷は他人には見えないし分かりにくいものですが、心の傷にも応急手当は必要です。心の傷は、信頼できる人に相談すると癒やされることがあります。話を聞いてもらい、理解してもらうことで重い心が軽くなります。一人で悩まず、身近にいる人に相談しましょう。あなたは一人ではありません。身近な人に話しぶらうときは、電話相談窓口もありますので活用しましょう。

チャイルドライン (0120-99-7777) ・ころころといのちのほっとダイヤル (0120-188-556) など