ほけんだより９月

令和５年９月１日
小平市立上水中学校保健室

９月１日は防災の日

台風や豪雨による河川の氾濫、地震等、私たちの身の回りでは、自然災害が多く発生しています。報道で目にしたり耳にしたりすることは多いですが、身近で起こらないと実感がわかないですよね。でも考えることはできます。もし、自分の住んでいる地域で甚大な被害をもたらす災害が発生したら、あなたはどのように行動をしますか。電気や水道が止まってしまったら復旧するまでどのように対応しますか。備えておくことで、いざというとき困らずに済みます。防災の日をきっかけに、災害時の対応について考えてみましょう。



★災害用伝言ダイヤル（１７１）を覚えよう



災害用伝言ダイヤルとは大きな災害が発生した場合に、電話を用いて音声による伝言板の役割を果たすシステムです。被災地への連絡がつながりにくい状況になったときに開設されます。いざ使ってみようとなったとき利用方法を知らなかったら、利用することをためらってしまうかもしれません。そんな不安を無くせるように、災害用伝言ダイヤルは**毎月２回、１日と１５日に体験利用日があります。**今日９月１日は体験利用日です。この機会にぜひ体験をしてみませんか。

伝言の録音時間は１伝言で３０秒以内です。慌てているときの３０秒はあっという間です。伝えたいことを確実に伝えられるように、何を伝えるかを日頃から考えておくと安心です。

【録音するときに残しておくとよいこと】



１　自分の名前　：小平　太郎です。
２　自分の居場所：今、上水中の体育館に避難しています。
３　誰といるか　：△△と一緒にいます。
４　けがの有無　：けがはしていません。体調も良好です。

（災害用伝言ダイヤルで録音がうまくできなかった場合、やり直すことができます。３０秒はあっという間です、あれを言うのを忘れた、何を言おうか考えていたら３０秒過ぎてしまった…そうなっても大丈夫です。もう一度やってみましょう。）

【日頃から備えてほしいこと】

★緊急時の連絡先をお家の人と話し合い、その電話番号を覚えておきましょう。外出時に必ず持ち歩く物などに、電話番号をメモしておくとより安心です。
★電話で話すときは、大きな声（相手が聞き取りやすいボリューム）でゆっくり、はっきり話すことを心掛けましょう。そうすることで正確に聞き取ることができます。