

ほけんだより 9月



令和7年9月1日（月） 小平市立小平第二中学校 保健室発行

2学期がスタートしました。今年の夏もまだまだ暑い日が続くようで、熱中症にも注意が必要です。元気いっぱい“スタートダッシュ”といきたいところですが、「疲れた〜」「ねむ〜い」という声も聞こえてきそうです。まずは早寝早起きを心がけ、夏休みモードから生活リズムを整えていきましょう。2学期は行事が様々あり、忙しさもありますが、たくさんの思い出と経験を積むことができます。2年生は職場体験、3年生は修学旅行がありますね。健康な心と体で、充実した毎日にしていきましょう。

9月9日は**救急**の日



クイズでチェック! 「防災」と「救急」

災害も救急も、いつ、誰の身に起こるかわかりません。普段から関心を持って過ごすことが命を守る第一歩です。9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。この機会に、防災と救急に関する知識を確認しておきましょう。

Q 1

9月1日「防災の日」の由来となったできごとは?

- ①東京オリンピック
- ②関東大震災
- ③阪神・淡路大震災

Q 2

“119”に電話するとどこにつながる?

- ①警察
- ②病院
- ③消防

Q 3

被災時、情報を得る手段として正しいのは?

- ①ラジオの情報
- ②ツイッターなどの SNS の情報
- ③周辺住民の情報

Q 4

災害時伝言ダイヤルの電話番号は?

- ①117
- ②171
- ③177

Q 5

出血を止める方法で正しいのは?

- ①そのまま待つ
- ②氷水で冷やす
- ③傷口を強く押さえる

Q 6

小平第二中学校の AED はどこに設置されている?

- ①職員玄関
- ②職員室
- ③体育館

⇒クイズの答えは裏面に掲載しています

〈 保護者の皆様 〉

夏季休業中に部活動等でけがをして病院を受診した人は、日本スポーツ振興センターの医療費請求の対象になる場合があります。お早めに保健室までお知らせください。

< クイズの答えと解説 >

Q 1

9月1日「防災の日」の由来
となったできごとは？

答え ②関東大震災

1923年9月1日、関東大震災が発生し、死者・行方不明者10万5000人以上の大きな被害をもたらしました。この日を忘れず、防災意識を高めるために、防災の日が定められました。



Q 2

“119”に電話すると
どこにつながる？

答え ③消防

119番は、「火事」「救急」の電話番号で、消防本部につながります。通報時には患者の状況や場所など、救助に必要な情報を聞かれるので、気持ちを落ち着けて答えられるようにしましょう。



Q 3

被災時、情報を得る手段
として正しいのは？

答え ①ラジオの情報

うわさやデマなどに左右されることなく、正確な情報を得られるラジオは避難時には必ず携帯しておくべきアイテムです。現在では、スマートフォンのアプリを使ってラジオを聞くこともできます。



Q 4

“災害時伝言ダイヤル”の
電話番号は？

答え ②171

171番は、災害時に電話がつながりにくくなった地域に提供されるNTTの伝言サービスです。伝言と再生ができ、家族の安否を確かめるのに役立ちます。



Q 5

出血を止める方法で
正しいのは？

答え ③傷口を強く押さえる
傷口に清潔なハンカチや布などを当て、手で強く押さえます。同時に心臓より高い位置にすると出血が止まりやすくなります。



Q 6

小平第二中学校のAEDは
どこに設置されている？

答え ①職員玄関

AEDは学校以外にも、駅や役所、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設に設置されています。



家族との連絡手段を確認しよう！

地震などの災害が発生した場合、電話がつながりにくくなることがあります。その際に家族と連絡を取り合うには、次の方法があります。家族と連絡手段を確認しておきましょう。

NTTの災害伝言ダイヤル「171」 通常は利用できませんが、毎月1、15日、防災週間8月30日～9月5日、1月1～3日、防災とボランティア週間1月15～21日に体験利用ができます。

携帯電話各社の「災害用伝言板」 利用者の安否確認を伝言板に登録し、その伝言を家族や申請者などが確認できるサービスです。携帯電話各社のホームページでご確認ください。