

ほけなだより 9月



市川市立第四中学校 保健室

長かった夏休みが終わりましたね。みなさん夏休みは有意義に過ごせましたか？
2学期のはじめは、夏休みののんびりした生活から規則正しい生活に戻すまでつらいですが、これを乗り切ればまた元気が出てきますよ！2学期もスロースタートで行きましょう。
9月29日は、十五夜。お月見の始まりは、秋の収穫を祝う行事だったとも言われています。
満月は毎月あるのに、秋のお月さまだけが特別なのは、そのためなのかもしれません。輝く月を見上げて、あなたなりの「収穫」を祝ってみては？

もしものときのために公衆電話の使い方



折り曲げるとカードになるよ (携帯電話がつながりにくいとき)

NTT東日本

緊急通報ダイヤル

海の事件・事故を知らせる 811

火事を知らせる／救急車を呼ぶ 611

警察を呼ぶ 011

災害時にメッセージのやりとりができる

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

1. 受話器をとって 171をダイヤル

2. 録音は1再生は2を押す

3. 家の電話番号や、家族の携帯電話番号などを押す

4. 音声ガイダンスに従ってメッセージを録音・再生

電話をかける時は、下の電話番号にかけよう!

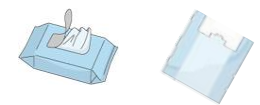
お家の電話番号 () - ()

お家の近くの公衆電話のあるところ [] の連絡先 () - ()

[] の連絡先 () - ()

「かけてみよう公衆電話キッズページ」で検索し、公衆電話マップも参考にしてみよう!

9月は防災強化月間



- 災害時があると便利な防災グッズ ○
 - ・スーパーのレジ袋 (物をいれたり、トイレ代わりになる)
 - ・ウェットティッシュ (水がないときに役立つ)
 - ・携帯のバッテリー (もう一つ用意してもよい)
 - ・サラララップ (皿などにラップをすると洗いが減る、ねじるとひもになる) … など
- ★食料や飲料水、簡易トイレなど必要最低限のものを準備すると安心です。
★携帯電話は災害時に不通になる可能性が高いです。そんなときはラジオがあると情報収集ができます。電話は家の近所の公衆電話をみつけておきましょう。

本校の AED 設置場所

1棟1階
水槽ヨコ

いざという時の行動 知る防災

自分の身は自分で守る

情報の入手方法を複数用意しておく
携帯電話
ラジオ
テレビ

落ち着いてから冷静に次の行動に移る

	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

第2回 アウトメディアにチャレンジ!

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどのメディアへの過剰な接触は、脳や心を疲労させ、その発達を妨げるといわれています。そこで、これらのメディアから少し離れて、静かにゆったりとした夜を過ごしてみませんか？
9/19 (火) ~ 9/25 (月) 土日を除く平日の5日間でアウトメディアにチャレンジを行います。4コースから自分がチャレンジしてみたいコースを選びます。ぜひ、おうちの人と一緒に挑戦してみてください。(学習で使う電子メディアは利用時間に含みません。)

上手く眠るためのヒント

- 朝起きたら日光を浴びる、日没以降は照明を落とす、寝る1時間前はブルーライトを浴びない (スマホは布団に持ち込まず、目覚ましは時計を使用する)
- 夕方に軽い運動をする (激しい運動はせず、ストレッチやウォーキングなどが良い)
- 寝る2~3時間前に入浴する
- 腹式呼吸をする (瞑想で心も体もリラックス)
- 朝ごはんは乳製品 (牛乳やヨーグルト、チーズなど) を摂る
- 寝る直前の食事は避ける



寝る前は難しいことを考えず、今日一日のうれしかったこと、感動したこと等を振り返ってみてください。きっといい夢が見られますよ☆