

# 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？

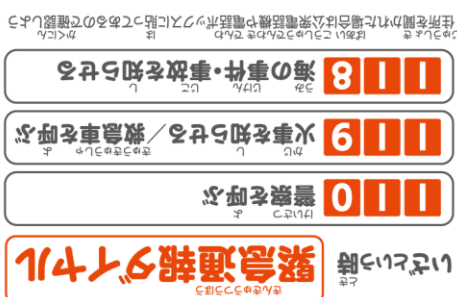
2学期のはじめは、夏休みののんびりした生活から規則正しい生活に戻すまでつらいですが、これを乗り切ればまた元気が出てきますよ！2学期もスロースタートで行きましょう。ちなみに、9月は祝日が2日もあります。

夏休み中、ロシアのカムチャッカ半島の地震による津波が、遠く離れた日本にも影響を及ぼしました。また、今年の夏も猛暑が続き、全国で線状降水帯による浸水被害などが起こりました。自然災害にも「備えあれば患いなし」！

## 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（災害時は携帯電話がつながりにくくなります）

無料！



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



電話をかける時は、下の電話番号にかけよう！



「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

### 非常用持ち出し袋 チェックリスト

- 懐中電灯
- 予備バッテリー(乾電池)
- 携帯電話用充電器
- 携帯ラジオ
- ライター、ロウソク
- 救急箱(常備薬)
- ヘルメット(頭巾)
- 携帯トイレ
- 歯ブラシ
- ドライシャンプー
- 眼鏡、コンタクトレンズ
- ティッシュ、ウエットティッシュ
- ブランケット
- 衣類、タオル
- 軍手
- 非常用食料
- 水
- 貴重品(現金、預金通帳、印鑑など)

3日程度の避難を想定



- ・スーパーのレジ袋（物をいれたり、トイレ代わりにになる）
- ・サランラップ（皿などにラップをすると洗い物が減る、ねじるとひもになる）… など



☆AEDを使用するときは、扉をあけっぱなしにして音を鳴らすことで、緊急性を周囲に知らせることができます。

相談できない人も心地いい場所「かくれてしまえばいいのです」

オンラインの仮想空間で、子供や若者が自分の分身「アバター」をつくり、しんどい気持ちをやり過ごす隠れ家が、この「かくれてしまえばいいのです」。例えば、「むかんけいばあさん」との出会い、しんどい人しか入れない「かくれが」へ、ふしぎな街並みとユニークな住人、あなただの悩みを食べてくれたり、ばあさんの小話を聞いたり、むかんけいロボとおしゃべりしたり、「ゲーム自習室」で熱中するもよし、しんどいをやり過ごすエピソードも聞くことができます。9月1日(月)20時～ しんどくなったら みんなでかくれナイト》配信！※ユーザー同士はつながりません。



家族で話し合う

知る防災

① 避難場所

② 避難後に集合する場所

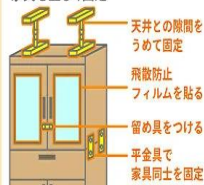
③ 避難後の連絡方法



### 家の中の安全を確保する

知る防災

家具を正しく固定



落下して危険なものはできるだけ下に



飛散防止フィルムを貼りましょう



就寝時、避難に必要なものを枕元に

