

# 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3連休が2回もあります。

9月17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)

無料！

NTT東日本

緊急通報ダイヤル

114 警察 119 消防 112 救急

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. 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

### 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、トイレ代わりになる)
- サララップ (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

本校の AED 設置場所

外の体育倉庫わき



☆AED の設置場所が校舎内から校舎外に変更になりました。

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」。メタバース内は9つのコーナーに分かれています。「オススメ市場」はお笑い芸人が、しんどい時のオススメの過ごし方を紹介。「こっそりハッキリ発見ルーム」は自分の気持ちを文字にして吐露できます。「ロボとおしゃべりコーナー」では、特別な学習をした AI が寄り添った対応をしてくれ、「ゲーム自習室」では悩み事から少し離れて過ごすこともできます。

※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

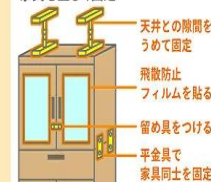
3 避難後の連絡方法



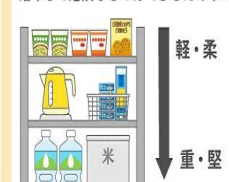
家の中の安全を確保する

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

