

ほげんだより 9月

第三中学校 保健室
R5(2023)・9・5
第9号

朝・晩、少し涼しくなって秋の気配を感じますね。とは言え、昼間はまだまだ暑いので、熱中症対策も必要。夏の疲れと気温差で体調を崩しやすくなります。抵抗力が弱ると、コロナやインフルエンザなどの感染症にかかる人も増えます。無理せず、しんどいと感じたら、早めに体を休めて、疲れをためないようにしましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



2学期が始まって1週間。

不安なこと、しんどいことはありますか？

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
くださいね。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



今年(今年)は1923年9月1日に発生した関東大震災から100年目の節目に当たります。また、大阪では大阪880万回訓練が行われ、本校では、携帯の緊急地震速報による避難訓練を行いました。みなさん、命を守る安全行動を素早くとっていましたね。災害は、いつどこで起こるかわかりません。どんな時でも、みなさん自身で慌てず、身を守る行動をとれるように、日頃から考えておくことが大切です。

緊急地震速報とは？・・・大きな地震が発生したとき、地震の揺れが始まったばかりでまだ揺れが小さい地域、あるいは震源から離れていてまだ揺れが伝わっていない地域を対象に、まもなく強い揺れが始まることをあらかじめ警告する情報。緊急地震速報の音には、テレビ・ラジオで流れる音(チェイム音)と、携帯で流れる音(ブザー音)があります。

もしものときの備えできていますか？



三中のAEDは、玄関ホールの来客者用靴箱の上にあります。確認しておいてね!



地震の時は頭を守る



避難場所を相談しておこう

中身を確認! 非常用持ち出し袋



災害情報を入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が発信する災害速報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo! 防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。