



保健だより



平成29年9月4日（月） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 5

いよいよ2学期が始まりました。しばらく静かだった学校もみなさんの活気で溢れています。暑い日が続きますが、「早寝・早起き」を心がけ、まずは夏休みモードから学校生活のリズムに切り替えていきましょう。

2学期は行事がたくさんあり、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。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、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

災害時伝言ダイヤルの電話番号は？

- ①117
- ②171
- ③177

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

“119”に電話するとどこにつながる？

- ①警察
- ②病院
- ③消防

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

石神井南中学校の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。

1. 2年生保護者の皆様

本日、貧血検査（1年生対象）と色覚検査（2年生対象）の希望調査票を配布しました。希望の有無に関わらず、全員提出となります。保護者の方がご記入、押印の上、**9月8日(金)**までに各クラスの担任へご提出をお願いいたします。

< 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。

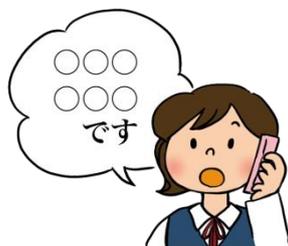


Q 2

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 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

“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 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

石神井南中学校の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。

