

保健だより



令和2年9月9日（水） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 8

9月は真夏のような暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖差が大きく心も体も疲れやすい時期です。疲れがたまっているかも・・・と感じた時は、毎日の睡眠を見直してみてください。睡眠は、「疲労回復」や「免疫力アップ」にとっても効果的です。とはいえ、もうすぐ中間考査です。「やることがたくさんあって寝れない・・・」という声が聞こえてきそうですが、睡眠不足が続いていると頭の回転が鈍り、勉強の効率が落ちてしまいます。睡眠は記憶と密接な関係があるため、学習の成果に大きく関わってきそうですよ。

9月9日は**救急の日**



クイズでチェック！ 「防災」と「救急」

災害も救急も、いつ、誰の身に起こるかわかりません。普段から関心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

“119”に電話するとどこにつながる？

- ①警察
- ②病院
- ③消防

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

災害時伝言ダイヤルの電話番号は？

- ①117
- ②171
- ③177

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

< 保護者の皆様 >

夏季休業中に部活動等でけがをして病院を受診した人は、スポーツ振興センターの医療費請求の対象になる場合があります。早めに保健室までお知らせください。

< 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

“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 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

“災害時伝言ダイヤルの電話番号は？

答え ②171

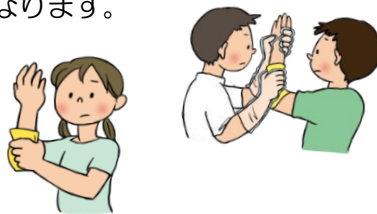
171番は、災害時に電話が繋がりにくくなった地域に提供されるNTTの伝言サービスです。伝言と再生ができ、家族の安否を確かめるのに役立ちます。



Q 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は学校以外でも、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。



家族との連絡手段を確認しよう！

地震などの災害が発生した場合、電話が繋がりにくくなることがあります。その際に家族と連絡を取り合うには、次の方法があります。家族と連絡手段を確認しておきましょう。

NTTの災害伝言ダイヤル「171」 通常は利用できませんが、毎月1、15日、防災週間8月30日～9月5日、1月1～3日、防災とボランティア週間1月15～21日に体験利用ができます。

携帯電話、PHS各社の「災害用伝言版」 利用者の安否確認を伝言板に登録し、その伝言を家族や申請者などが確認できるサービスです。携帯電話、PHS各社のホームページでご確認ください。