

# ほけん だより

令和6年9月2日(月)  
練馬区立関中学校  
保健室

9月1日は防災の日です。地震や火災、台風などの自然災害はいつ起こるか分かりません。自分の身を守るためには平常時の備えや訓練が非常に大切です。学校で行う避難訓練を真剣に受けることはもちろん、学校以外の場所にいる時に災害が起こった時の対処方法についても事前に把握する必要があります。

いざという時のために、災害発生時の身の守り方や自分の行動範囲にある避難所の場所、家族との連絡の取り方などについて、調べたり、話し合ったりしておきましょう。



出典・・・『心とからだの健康 (2024.8)』健学社

救急箱の他、水やレトルト食品、電池等、非常時に必要な物品を備蓄し、時々使用期限(賞味期限)を確認しましょう。

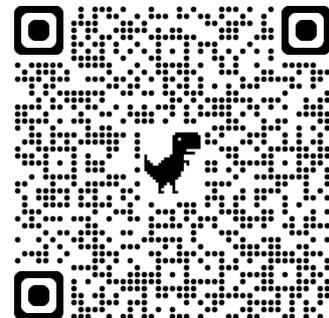
地震の時には、頭を守りましょう(机の下にもぐる、手荷物で守る)



倒壊の危険があるものから離れましょう



裏面につづきます。



関中学校 周囲の防災マップ

『171』『web171』の使い方について知りましょう

NTT東日本

災害時の安否情報がやりとりできるサービス

171

災害用伝言ダイヤル

自宅や外出先から、電話で「171」をダイヤル

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害発生時に家族、知人などの安否を確認する“声の伝言板”です。災害時は全国から被災地への電話がつながりにくくなります。もしもの時に備え、ご利用方法を覚えておいてください。

NTT東日本

インターネットを利用した災害用伝言板

web171

災害用伝言板

<https://www.web171.jp>

または、web171と検索

災害用伝言板「web171」は、災害発生時に家族、知人などの安否を確認する“インターネット上の伝言板”です。もしもの時に備え、事前に「利用者情報の登録」および「ご利用方法の確認」をお願いします。

出典・・・

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/images/171pamphlet.pdf>



## ローリングストックについて



ローリングストックとは、日頃から、食材や加工品、水などを多めに購入しておき、使った分を補充しておく方法を言います。

消費と購入を日常的に繰り返すことで、備蓄を行いつつ、保存している食料の鮮度を保つことが出来ます。平常時に食べている食材・加工品を備蓄しておけば、緊急時にも平常時と同じ食事をとることが出来ます。

災害発生時には、電気・ガス・水道が止まることが予想されます。家庭にカセットコンロとガスボンベを準備しておくと、レトルト食品等の調理が行え、温かい食事をとることが出来ます。



## 水筒を持ってこよう！

忘れないで・・・！

保健委員会では、6月に『水分補給キャンペーン』を行い、クラスの中で水筒持参の呼びかけと持ってきた人数の確認を行いました。どのクラスも多くの人が水筒を持ってきていましたが、学年が上がるにつれて、持参率が下がる傾向がありました。

災害発生時に水道が止まったら、常に持ち歩いている水筒が自分の身を守ってくれます。水筒は小さすぎないものがおすすです。もしも、持ってきた水筒が空になったら、水道から水を補充しておきましょう。常に水筒を満たしておくことで、もしもの時の備えになります。



## 1年生の保護者様へ



1年生(4月の調査で希望した人のみ)は、9月 11 日(水)に関中学校保健室で、貧血検査(採血)を受けます。4月に実施した希望調査用紙(コピー)を返却しますので、希望の有無についてお子様とご確認ください。希望者の内、急遽、希望を取り下げる場合は、保護者様から学校(養護教諭)へご連絡ください。

(電話 03-3929-0048 養護教諭まで)