

ほけんだより

9月

令和7年
福島小学校
保健室

いよいよ2学期が始まりました。少しずつ生活を整えていきましょう！

また、9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家の人が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会にみんなで話し合っ、いざという時に備えましょう。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

たいいくかん
体育館

みなみこうしゃ 4階の
南校舎

ワールドルーム



9月1日は防災の日



災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

- 水
- 食品
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- タオル
- レインウェア
- くつ (スリッポン)
- 軍手
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- 救急用品
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯みがき粉
- ペン・ノート
- マスク
- ウェットティッシュ
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- 体温計
- 貴重品

赤ちゃんがいる家庭の備え

- ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
- 携帯カトラリー / 紙オムツ
- おしりふき / ネックライト
- 抱っこひも / 子どものくつ

女性の備え

- 生理用品 / おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー / ホイッスル

備蓄品

- 水や食料 (家族の人数 × 3日～1週間分!)
- 生活用品 (トイレトペーパー、携帯用トイレ、ラップ…など)

大きな地震が起きたら

上から落ちてきそうなもの、

倒れてくるものに注意して自分の身を守ろう。



揺れが落ち着いたら避難所かおうちか、どちらか近いほうへ避難しよう

ポイント

家が壊れている場合は避難所へ避難しよう。

学校に避難したときは、おうちの人が迎えに来るまで学校で待ってよう。



9月は1日が防災、9日が救急の日と命に関わる内容の多い月です。

もしもの場合にすぐ見られるよう、ほけんだよりにその内容を盛りだくさんにしています。

何も起こらないことが1番ですが、何かあったときは参考にしてください。



9月の予定

2学期の身体測定・視力検査は、9月2日～5日が5時間目で終わりになるため、

翌週から始めます。メガネなどの準備をしておいてください。

9月 8日 (月)	6年生	9日 (火)	5年生
10日 (水)	4年生	11日 (木)	3年生
12日 (金)	2年生	16日 (火)	1年生
17日 (水)	つくし学級		