

ほけんだより

令和7年9月1日
清新ふたば小学校
保健室

夏休み中も気温が35℃以上の猛暑日が続く、各地で40℃を超える日もありました。9月になっても厳しい暑さが続きそうです。夜、暑さや湿気があると、すいみんの質が低下し、すいみん不足になります。すいみん不足は、運動時に汗の量が多くなり、熱中症の危険が高まります。温度や湿度に気を付けて、しっかりすいみんをとりましょう。

また、7月から新型コロナウイルス感染症が増え続けています。マスクをすると呼吸に熱がこもり熱中症になりやすくなります。マスクをしているときは、のどがかかわく前に水を飲みましょう。そして、石けんでの手洗いや部屋の換気など、感染症の予防もしましょう。

強烈な暑さで空気が温められるとゲリラ豪雨も増えます。ここ数年、異常気象による自然災害も多く発生しています。8月30日～9月5日は「防災週間」で、9月は台風が多い時期です。自然災害はいつ起こるか分かりません。日頃から備えておきましょう。

くいず！

家にいるとき、台風が近づいてきたら、どうする？

次の3つから1つ選びましょう。



①雨や風や、川の様子
を見るために外に出て
みる。

②とくに何もせず、いつ
もおなじように、家の
中にいればいい。

③いつでも避難できるように、
非常持ち出し品の準備をしてお
く。

こたえは③です。

台風は地震と違って、予想することができます。



台風が近づくおそれがあるときは外出せず、安全な屋内で過ごし
ましょう。「大雨注意報」や「大雨警報」が発表されたら、テレビ
やインターネットの情報を見て、いつでも避難できるように
非常持ち出し品を、すぐ持ち出しでできる場所に準備しておきま
しょう。



くいず2

外そとにいるときに地震じしんがおきたら、まずどうする？

次の3つから1つ選びましょう。



①危険きけんな場所ばしょから離はなれて、
かばんやランドセルで
あたまあたま 頭まもを守る。

②家族かぞくが心配しんぱいするから
揺ゆれが収おさまる前まえに
走はしって家いえまで帰かえる。

③ブロックべいにつかまって、揺ゆれが収おさまる
まで待まちつ。

こたえは①です。

外そとで地震じしんがおきたら、危険きけんな場所ばしょから離はなれます。

どういう場所ばしょが危険きけんなのか知しっておきましょう。



建物たてものやブロックべい、電柱でんちゅうのそばは、倒たおれたりガラスの破片はへんや屋根やねが
落おちてきたりする「危険きけんな場所ばしょ」です。

揺ゆれが収おさまったら、持もっているかばんなどで頭あたまを守りながら、学校がっこうや
公園こうえん、広場ひろばなど、広い場所ひろに避難はしよしましょう。



くいず3

災害さいがいが起こったとき、家族かぞくや大切な人たいせつと連絡れんらくをとる電話番号でんわばんごうは？

次の3つから1つ選びましょう。



①119 ②171 ③117

こたえは②です。

安否確認あんぴかくにんができる「災害伝言ダイヤルさいがいでんごん」の番号ばんごうは「171」です。

「171」に電話でんわすると、伝言でんごんの録音ろくおんと再生さいせいができます。毎月1日と15日に無料体験まいつき おりようたいけん
できるので、家族かぞくとためてみましょう。「171」やSNSなど、家族かぞくで連絡手段れんらくしゅだんを決き
めておきましょう。

Web171 の URL⇒<https://www.web171.jp/>



学校がっこうのAEDは校門こうもんの横よこにあります。もう1つあります。体育館たいいくかんの入り口いぐちです。気が付きいて
いましたか。学校以外がっこういがいで、自分じぶんが行く場所いのどこにAEDがあるか知しっていれば、自分じぶんで取りに行い
ったり、周りまわの大人おとなに教おしえたりすることで「いのち」を助たすけられるかもしれませんね。