

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和7年9月1日発行
9月号

夏休みモードを切り替え

2学期がスタートしましたが、みなさん切り替えて学校生活を送れていますか？2学期は学期の中でも一番長く、学校行事もたくさんあります。健康には十分留意し、実りのある生活を送りましょう。そして3年生は進路に向けて毎日に大変だと思えますが、自分の進路に向けて、目標が達成できるように前に前に進んでいきましょう！



9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

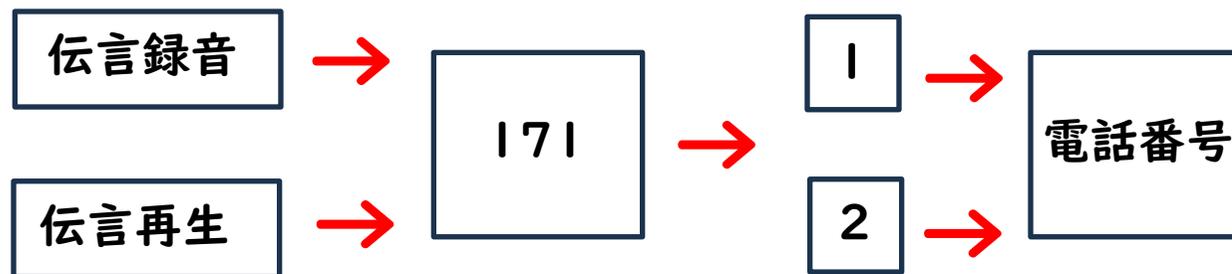
昨年の夏休みは、秋田、山形で豪雨、今年の夏は、日本の各地で大雨による被害が発生しました。年々、いつ自分の町が災害に見舞われてもおかしくない異常気象になってきています。

『もしも』の時のために家族で一緒に考えて話し合うことが大切です。

「171」を覚えておこう！



この数字は、災害用伝言ダイヤルのことです。固定電話や携帯電話から録音でき、またその録音を聞くこともできます。保存期間は録音から48時間です。



「171」を押すと音声案内が流れます。
「171」さえ覚えていれば大丈夫

家族と備えよう！

自分の住む町の防災マップ（ハザードマップ）を使って、集合場所、安全な避難経路などを確認する。

市のHPや市役所で確認できます



食料品・消耗品を備蓄する。
ローリングストックがおすすめ。
備蓄→消費→買ったし



救急車の呼び方を確認しよう！



救急車は「119」



①119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答える。

- ②どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える。
- ③自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話番号を正確に伝える。
- ④救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける。
- ⑤救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）を詳しく伝える。