



保 学 内 第 5 号  
令 和 4 年 9 月 1 日  
大阪府立八尾支援学校保健室

今日から2学期が始まりました。今年も暑さが厳しい日が続きましたが、元気に夏休みを過ごせたでしょうか。2学期も暑さが続きますが、暑さ対策へのご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

### ❖残暑に気を付けよう❖

夏休み明けは、身体も疲れやすく、熱中症になりやすいです。  
「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを守って、  
熱中症を予防しましょう。



まだまだ暑い日が続きます。  
体調が悪いときに無理をすると、熱中症だけでなく、大きなけがにもつながる可能性があります。  
お子様の体調等で気になる様子があれば、早めに休養をとるようにしてください。  
また、学校で体調不良のある場合、必要に応じてお迎えをお願いすることもありますので、ご協力お願いします。

### 次のことに気を付けながら、生活しましょう



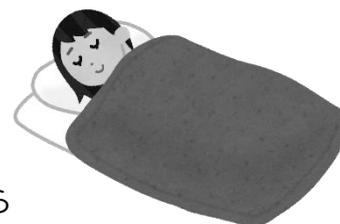
●こまめに水分をとる

●外に行くときは帽子をかぶる



●運動は休憩しながら

●体をやすめて、つかれをためない



## ❁災害への備え❁



9月1日は災害の日、9月9日は救急の日です。日本は災害の多い国です。災害はいつ起こるかわかりません。

この機会に、ご自宅にある備蓄品の消費期限の確認等を確認し、必要なものをご準備ください。下記のを参考にしてみてください。

### 非常持ち出し袋の内容

#### ★必要なものチェック

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水（1人1日3ℓが目安）           | <input type="checkbox"/> タオル       |
| <input type="checkbox"/> 調理不要の非常食<br>（家族分を最低3日） | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                   | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 電池式携帯充電器               | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ     |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品                  | <input type="checkbox"/> 着替え       |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭も）                | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ    |
| <input type="checkbox"/> 常備薬                    | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ      |
|   | <input type="checkbox"/> 新聞紙 などなど  |



出典：大阪府 HP 防災情報ライブラリー「日常の心得（災害に備えを）」

非常持ち出し袋の準備と合わせて、「災害用伝言ダイヤル」についても知っておくとよいですね。

#### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル  
（※暗証番号を利用しない場合）
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生

